

HORARIOS

PLANIFICACIÓN SESIONES CYCLING DICIEMBRE - Duet Fit Vía Augusta



Inici	Final						DISSABTE 1	Inici	Final
7.00	7.45							7.00	7.45
7.15	8.00							7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	Inici	Final
7.00	7.45					MUNTANYA		7.00	7.45
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERVÀLCIA INTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA					8.15	9.00
11.15	12.00							11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀLCIA INTENSIVA				14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA				MUNTANYA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			INTERVÀLCIA INTENSIVA				18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA					19.15	20.00
19.30	20.15					MUNTANYA		19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA					20.15	21.00
20.30	21.15			INTERVÀLCIA INTENSIVA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
7.00	7.45					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		7.00	7.45
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLCIA INTENSIVA		MUNTANYA			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLCIA INTENSIVA	FARTLEK				14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA			MUNTANYA	INTERVÀLCIA EXTENSIVA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			FARTLEK				18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLCIA INTENSIVA		MUNTANYA			19.15	20.00
19.30	20.15					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA ALTA						20.00	20.45
20.15	21.00		INTERVÀLCIA INTENSIVA		MUNTANYA			20.15	21.00
20.30	21.15			FARTLEK				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
7.00	7.45					MUNTANYA		7.00	7.45
7.15	8.00	INTERVÀLCIA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						INTERVÀLCIA INTENSIVA	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				14.15	15.00
14.30	15.15	INTERVÀLCIA EXTENSIVA			FARTLEK	MUNTANYA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			CAP. AERÒBICA ALTA				18.45	19.30
19.00	19.45	INTERVÀLCIA EXTENSIVA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					MUNTANYA		19.30	20.15
20.00	20.45	INTERVÀLCIA EXTENSIVA			FARTLEK			20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA BAIXA		7.00	7.45
7.15	8.00	CHALLENGE						7.15	8.00
8.15	9.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15	CHALLENGE			INTERVÀLCIA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45	CHALLENGE						19.00	19.45
19.15	20.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA BAIXA		19.30	20.15
20.00	20.45	CHALLENGE						20.00	20.45
20.15	21.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	OBJECTIU	BENEFICI
RECUPERACIÓ	50-65%	Recuperació activa després de sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió és apte per qualsevol nivell de forma física.	SALUT RENDIMEN ESPORTIU
CAP. AERÒBICA BAIXA	65-75%	Millorar el metabolisme dels greixos i el Sistema Cardiovascular. Si has d'escollir una intensitat cardíaca per entrenar, aquesta sempre és la millor opció.	
FARTLEK	65-85%	Millorar la Capacitat Aeròbica, el metabolisme de greixos/glúcids i el canvi de vias energètiques. La millor sessió per fer un entrenament cardíac global.	
CAP. AERÒBICA ALTA	75-85%	Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el Sistema Cardiovascular. Has de tenir un nivell mig de forma física per mantenir aquesta intensitat durant 45'.	
MUNTANYA	75-85%	Idem a l'anterior afegint un lleuger desenvolupament de la força-resistència del tren inferior. Si vols tastar qué vol dir pujar una "muntanya real" pedalant, tasta aquesta sessió.	
INTERV. EXTENSIVA	65-85%	Millorar el Dintell Anaeròbic i el Consum d'Oxigen. Tot i que estem treballant dintre del rang saludable, l'exigència d'aquesta sessió avaluarà el teu progrés físic.	
INTERV. INTENSIVA	65-95%	Millorar el Consum d'Oxigen Màxim, la Capacitat i Potència Aeròbica. Per gaudir d'aquesta sessió, el teu nivell físic ha de ser alt. Si no és així, vine a fer-la al teu ritme i gaudeix!	
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	