

Inici	Final		DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOURS 03	DIVENDRES 04	DISSABTE 05	Inici	Final
7.10	9.00				CAP. AERÒBICA			7.10	9.00
09.30	10.20							09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA			10.30	11.20
10.30	11.20					MUNTANYA	CAP. AERÒBICA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
14.30	15.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
15.30	16.20							15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
18.00	18.50							18.00	18.50
18.30	19.20				CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50			CAP. AERÒBICA				19.00	19.50
19.30	20.20					MUNTANYA		19.30	20.20
20.00	20.50							20.00	20.50
20.30	21.20				CAP. AERÒBICA			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOURS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	Inici	Final
7.10	9.00		MUNTANYA		MUNTANYA			7.10	9.00
09.30	10.20		MUNTANYA					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA	MUNTANYA			10.30	11.20
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA	MUNTANYA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
14.30	15.20				MUNTANYA			15.30	16.20
15.30	16.20		MUNTANYA					15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA				18.00	18.50
17.30	18.20				MUNTANYA			15.30	16.20
18.00	18.50		MUNTANYA					18.00	18.50
18.30	19.20	CAP. AERÒBICA			MUNTANYA			18.00	18.50
19.00	19.50		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA				19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA		19.30	20.20
20.00	20.50		MUNTANYA					20.00	20.50
20.30	21.20				MUNTANYA			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	Inici	Final
7.10	9.00		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA			7.10	9.00
09.30	10.20		CAP. AERÒBICA					09.30	10.20
10.00	10.50			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA			10.30	11.20
10.30	11.20	MUNTANYA				MUNTANYA	CAP. AERÒBICA	10.30	11.20
12.30	13.20			MUNTANYA				10.30	11.20
14.30	15.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
15.30	16.20		CAP. AERÒBICA					15.30	16.20
17.00	17.50			MUNTANYA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
18.00	18.50		CAP. AERÒBICA					18.00	18.50
18.30	19.20	MUNTANYA			CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	MUNTANYA				19.00	19.50
19.30	20.20	MUNTANYA				MUNTANYA		19.30	20.20
20.00	20.50		CAP. AERÒBICA					20.00	20.50
20.30	21.20				CAP. AERÒBICA			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	Inici	Final
7.10	9.00		MUNTANYA		MUNTANYA			7.10	9.00
09.30	10.20		MUNTANYA					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA			10.30	11.20
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA ALTA				10.30	11.20
14.30	15.20				MUNTANYA			15.30	16.20
15.30	16.20		MUNTANYA					15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA ALTA				18.00	18.50
17.30	18.20				MUNTANYA			15.30	16.20
18.00	18.50		MUNTANYA					18.00	18.50
18.30	19.20	CAP. AERÒBICA			MUNTANYA			18.00	18.50
19.00	19.50		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA				19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA ALTA		19.30	20.20
20.00	20.50		MUNTANYA					20.00	20.50
20.30	21.20				MUNTANYA			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31			Inici	Final
7.10	9.00		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA ALTA			7.10	9.00
09.30	10.20		CAP. AERÒBICA					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA ALTA			10.30	11.20
10.30	11.20	MUNTANYA						10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
14.30	15.20				CAP. AERÒBICA ALTA			15.30	16.20
15.30	16.20		CAP. AERÒBICA					15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA ALTA			15.30	16.20
18.00	18.50		CAP. AERÒBICA					18.00	18.50
18.30	19.20	MUNTANYA			CAP. AERÒBICA ALTA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA				19.00	19.50
19.30	20.20	MUNTANYA						19.30	20.20
20.00	20.50		CAP. AERÒBICA					20.00	20.50
20.30	21.20				CAP. AERÒBICA ALTA			20.00	20.50

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDIACA	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
CAP. AERÒBICA	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 vies 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 què 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.	RENDIMENT ESPORTIU
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.	