

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

Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	Inici	Final
7.10	9.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA			7.10	9.00
09.30	10.20		FARTLEK					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA			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				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
15.30	16.20		FARTLEK					15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA ALTA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
18.00	18.50		FARTLEK					18.00	18.50
18.30	19.20	CAP. AERÒBICA			CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50		FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA				19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA ALTA		19.30	20.20
20.00	20.50		FARTLEK					20.00	20.50
20.30	21.20				CAP. AERÒBICA			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	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			FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			10.30	11.20
10.30	11.20	FARTLEK				FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	10.30	11.20
12.30	13.20			FARTLEK				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			FARTLEK				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	FARTLEK			CAP. AERÒBICA ALTA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	FARTLEK				19.00	19.50
19.30	20.20	FARTLEK				FARTLEK		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

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	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			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA			10.30	11.20
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA ALTA				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			CAP. AERÒBICA ALTA				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	CAP. AERÒBICA ALTA			CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA ALTA				19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA		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 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28			Inici	Final
7.10	9.00		CHALLENGE		CHALLENGE			7.10	9.00
09.30	10.20		CHALLENGE					09.30	10.20
10.00	10.50			CHALLENGE	CHALLENGE			10.30	11.20
10.30	11.20	CHALLENGE						10.30	11.20
12.30	13.20			CHALLENGE				10.30	11.20
14.30	15.20				CHALLENGE			15.30	16.20
15.30	16.20		CHALLENGE					15.30	16.20
17.00	17.50			CHALLENGE				18.00	18.50
17.30	18.20				CHALLENGE			15.30	16.20
18.00	18.50		CHALLENGE					18.00	18.50
18.30	19.20	CHALLENGE			CHALLENGE			18.00	18.50
19.00	19.50		CHALLENGE	CHALLENGE				19.00	19.50
19.30	20.20	CHALLENGE						19.30	20.20
20.00	20.50		CHALLENGE					20.00	20.50
20.30	21.20				CHALLENGE			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.	
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.	RENDIMENT ESPORTIU