

Inici	Final	DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09	DISSABTE 10	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA			7.15	8.00
09.30	10.20						CAP. AERÒBICA ALTA	09.30	10.20
10.00	10.50		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA	FARTLEK		10.00	10.50
10.30	11.20	FARTLEK		FARTLEK				10.30	11.20
12.30	13.20							12.30	13.20
14.30	15.20							14.30	15.20
15.30	16.20							15.30	16.20
17.00	17.50							17.00	17.50
17.30	18.20							17.30	18.20
18.45	19.30		CAP. AERÒBICA					18.45	19.30
18.15	19.00	FARTLEK		FARTLEK				18.15	19.00
19.00	19.50				CAP. AERÒBICA			19.00	19.50
19.15	20.00	FARTLEK		FARTLEK				19.15	20.00
19.45	20.15		CAP. AERÒBICA					19.45	20.15
20.30	21.20							20.30	21.20

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	Inici	Final
7.15	8.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			7.15	8.00
09.30	10.20						CAP. AERÒBICA	09.30	10.20
10.00	10.50		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA		10.00	10.50
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
12.30	13.20							12.30	13.20
14.30	15.20							14.30	15.20
15.30	16.20							15.30	16.20
17.00	17.50							17.00	17.50
17.30	18.20							17.30	18.20
18.45	19.30		FARTLEK					18.45	19.30
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA				18.15	19.00
19.00	19.50				CAP. AERÒBICA ALTA			19.00	19.50
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA				19.15	20.00
19.45	20.15		FARTLEK					19.45	20.15
20.30	21.20							20.30	21.20

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
7.10	9.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA			7.15	8.00
09.30	10.20						MUNTANYA	09.30	10.20
10.00	10.50		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA	FARTLEK		10.00	10.50
10.30	11.20			FARTLEK				10.30	11.20
12.30	13.20							12.30	13.20
14.30	15.20							14.30	15.20
15.30	16.20							15.30	16.20
17.00	17.50							17.00	17.50
17.30	18.20							17.30	18.20
18.00	18.50		MUNTANYA					18.45	19.30
18.30	19.20			FARTLEK				18.15	19.00
19.00	19.50				CAP. AERÒBICA			19.00	19.50
19.30	20.20			FARTLEK				19.15	20.00
20.00	20.50		MUNTANYA					19.45	20.15
20.30	21.20							20.30	21.20

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA		INTERV. INTENSIVA		7.15	8.00
09.30	10.20					MUNTANYA	09.30	10.20
10.00	10.50		CAP. AERÒBICA		INTERV. INTENSIVA		10.00	10.50
10.30	11.20	INTERV. INTENSIVA		MUNTANYA			10.30	11.20
12.30	13.20						12.30	13.20
14.30	15.20						14.30	15.20
15.30	16.20						15.30	16.20
17.00	17.50						17.00	17.50
17.30	18.20						17.30	18.20
18.45	19.30		CAP. AERÒBICA				18.45	19.30
18.15	19.00	INTERV. INTENSIVA		MUNTANYA			18.15	19.00
19.00	19.50				INTERV. INTENSIVA		19.00	19.50
19.15	20.00	INTERV. INTENSIVA		MUNTANYA			19.15	20.00
19.45	20.15		CAP. AERÒBICA				19.45	20.15
20.30	21.20						20.30	21.20

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%	Ídem 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.	