

Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final
7.10	9.00		INTERV. EXTENSIVA		FARTLEK			7.10	9.00
09.30	10.20		INTERV. EXTENSIVA					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA	FARTLEK			10.30	11.20
10.30	11.20	INTERV. EXTENSIVA				FARTLEK	CAP. AERÒBICA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
14.30	15.20		INTERV. EXTENSIVA		FARTLEK			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				FARTLEK			15.30	16.20
18.00	18.50		INTERV. EXTENSIVA					18.00	18.50
18.30	19.20	INTERV. EXTENSIVA			FARTLEK			18.00	18.50
19.00	19.50		INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA				19.00	19.50
19.30	20.20	INTERV. EXTENSIVA				FARTLEK		19.30	20.20
20.00	20.50		INTERV. EXTENSIVA					20.00	20.50
20.30	21.20				FARTLEK			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	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			INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA			10.30	11.20
10.30	11.20	FARTLEK				INTERV. EXTENSIVA	FARTLEK	10.30	11.20
12.30	13.20			INTERV. EXTENSIVA				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			INTERV. EXTENSIVA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
18.00	18.50		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
18.30	19.20	FARTLEK			CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	INTERV. EXTENSIVA				19.00	19.50
19.30	20.20	FARTLEK				INTERV. EXTENSIVA		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 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final
7.10	9.00		FARTLEK		FARTLEK			7.10	9.00
09.30	10.20		FARTLEK					09.30	10.20
10.00	10.50			CAP. AERÒBICA	FARTLEK			10.30	11.20
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA	CAP. AERÒBICA	10.30	11.20
12.30	13.20			CAP. AERÒBICA				10.30	11.20
14.30	15.20				FARTLEK			15.30	16.20
15.30	16.20		FARTLEK					15.30	16.20
17.00	17.50			CAP. AERÒBICA				18.00	18.50
17.30	18.20				FARTLEK			15.30	16.20
18.00	18.50		FARTLEK					18.00	18.50
18.30	19.20	CAP. AERÒBICA			FARTLEK			18.00	18.50
19.00	19.50		FARTLEK	CAP. AERÒBICA				19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA				CAP. AERÒBICA		19.30	20.20
20.00	20.50		FARTLEK					20.00	20.50
20.30	21.20				FARTLEK			20.00	20.50

Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	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			INTERV. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA			10.30	11.20
10.30	11.20	INTERV. INTENSIVA				INTERV. INTENSIVA	INTERV. INTENSIVA	10.30	11.20
12.30	13.20			INTERV. INTENSIVA				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			INTERV. INTENSIVA				18.00	18.50
17.30	18.20				CAP. AERÒBICA			15.30	16.20
18.00	18.50		CAP. AERÒBICA		CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
18.30	19.20	INTERV. INTENSIVA			CAP. AERÒBICA			18.00	18.50
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA	INTERV. INTENSIVA				19.00	19.50
19.30	20.20	INTERV. INTENSIVA				INTERV. INTENSIVA		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 29	DIMARTS 30					Inici	Final
7.10	9.00		INTERV. INTENSIVA					7.10	9.00
09.30	10.20		INTERV. INTENSIVA					09.30	10.20
10.00	10.50							10.30	11.20
10.30	11.20	CAP. AERÒBICA						10.30	11.20
12.30	13.20							10.30	11.20
14.30	15.20							15.30	16.20
15.30	16.20		INTERV. INTENSIVA					15.30	16.20
17.00	17.50							18.00	18.50
17.30	18.20							15.30	16.20
18.00	18.50		INTERV. INTENSIVA					18.00	18.50
18.30	19.20	CAP. AERÒBICA						18.00	18.50
19.00	19.50		INTERV. INTENSIVA					19.00	19.50
19.30	20.20	CAP. AERÒBICA						19.30	20.20
20.00	20.50		INTERV. INTENSIVA					20.00	20.50
20.30	21.20							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 Aèrica, 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 Aèrica. 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.	RENDEMENT ESPORTIU