

# PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET CAN ZAM (ABRIL 21)

Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 01	DIVENDRES 02	DISSABTE 03	INICI	FINAL
7.15	8.00		CAP.AERÒBICA		INTERV. INTENSIVA			7.15	8.00
09.30	10.20						INTERV. INTENSIVA	09.30	10.20
10.00	10.50		CAP.AERÒBICA		INTERV. INTENSIVA			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				INTERV. INTENSIVA			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 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09	DISSABTE 10	INICI	FINAL
7.15	8.00		FARTLEK		FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.20						CAP.AERÒBICA	09.30	10.20
10.00	10.50		FARTLEK		FARTLEK	CAP.AERÒBICA		10.00	10.50
10.30	11.20			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				18.15	19.00
19.00	19.50		FARTLEK					19.00	19.50
19.15	20.00			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 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	INICI	FINAL
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA			7.15	8.00
09.30	10.20						FARTLEK	09.30	10.20
10.00	10.50		CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		10.00	10.50
10.30	11.20	FARTLEK		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				MUNTANYA			18.45	19.30
18.15	19.00	FARTLEK		MUNTANYA				18.15	19.00
19.00	19.50		CAP. AERÒBICA ALTA					19.00	19.50
19.15	20.00	FARTLEK		MUNTANYA				19.15	20.00
19.45	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA					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
7.15	8.00		CAP.AERÒBICA		FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.20						CAP. AERÒBICA ALTA	09.30	10.20
10.00	10.50		CAP.AERÒBICA		FARTLEK	FARTLEK		10.00	10.50
10.30	11.20	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				18.15	19.00
19.00	19.50		CAP.AERÒBICA					19.00	19.50
19.15	20.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				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 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30		INICI	FINAL
7.15	8.00		FARTLEK		FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.20						FARTLEK	09.30	10.20
10.00	10.50		FARTLEK		FARTLEK	CAP.AERÒBICA		10.00	10.50
10.30	11.20	CAP.AERÒBICA		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		CAP.AERÒBICA				18.15	19.00
19.00	19.50		FARTLEK					19.00	19.50
19.15	20.00	CAP.AERÒBICA		CAP.AERÒBICA				19.15	20.00
19.45	20.15		FARTLEK					19.45	20.15
20.30	21.20							20.30	21.20

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.	SALUT
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 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.	RENDIMENT ESPORTIU