

Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03*	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	DIUMENGE 07	Inici	Final
07:15	08:00					MUNTANYA			07:15	08:00
08:00	08:45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA					08:00	08:45
08:15	09:00								08:15	09:00
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA BAIXA		11:30	12:15
11:00	11:45							MUNTANYA	11:00	11:45
14:00	14:45	CAP. AERÒBICA ALTA							14:15	15:00
14:15	15:00		FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			14:30	15:15
18:00	18:45								18:00	18:45
18:15	19:00								18:55	19:00
19:00	19:45		FARTLEK						19:00	19:45
19:15	20:00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA				19:15	20:00
19:30	20:15								19:30	20:15
20:00	20:45		FARTLEK						20:00	20:45
20:15	21:00	CAP. AERÒBICA ALTA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14	Inici	Final
07:15	08:00					CAP. AERÒBICA ALTA			07:15	08:00
08:00	08:45	FARTLEK		INTERV. EXTENSIVA					08:00	08:45
08:15	09:00								08:15	09:00
11:30	12:15						FARTLEK		11:30	12:15
11:00	11:45							CAP. AERÒBICA ALTA	11:00	11:45
14:00	14:45	FARTLEK							14:15	15:00
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA			14:30	15:15
18:00	18:45								18:00	18:45
18:15	19:00				CAP. AERÒBICA ALTA				18:15	19:00
19:00	19:45		CAP. AERÒBICA BAIXA						19:00	19:45
19:15	20:00	FARTLEK		INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA				19:15	20:00
19:30	20:15								19:30	20:15
20:00	20:45		CAP. AERÒBICA BAIXA						20:00	20:45
20:15	21:00	FARTLEK							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	Inici	Final
07:15	08:00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07:15	08:00
08:00	08:45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA					08:00	08:45
08:15	09:00								08:15	09:00
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA ALTA		11:30	12:15
11:00	11:45							CAP. AERÒBICA BAIXA	11:00	11:45
14:00	14:45	CAP. AERÒBICA BAIXA							14:15	15:00
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14:30	15:15
18:00	18:45								18:00	18:45
18:15	19:00				INTERV. EXTENSIVA				18:15	19:00
19:00	19:45		CAP. AERÒBICA ALTA						19:00	19:45
19:15	20:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	INTERV. EXTENSIVA				19:15	20:00
19:30	20:15								19:30	20:15
20:00	20:45		CAP. AERÒBICA ALTA						20:00	20:45
20:15	21:00	CAP. AERÒBICA BAIXA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28	Inici	Final
07:15	08:00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07:15	08:00
08:00	08:45	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA					08:00	08:45
08:15	09:00								08:15	09:00
11:30	12:15						MUNTANYA		11:30	12:15
13:30	14:15							FARTLEK	13:30	14:15
14:00	14:45	CAP. AERÒBICA BAIXA							14:15	15:00
14:15	15:00		INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14:30	15:15
18:00	18:45								18:00	18:45
18:15	19:00				CAP. AERÒBICA ALTA				18:15	19:00
19:00	19:45		INTERV. EXTENSIVA						19:00	19:45
19:15	20:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				19:15	20:00
19:30	20:15								19:30	20:15
19:45	20:30								19:45	20:30
20:00	20:45		INTERV. EXTENSIVA						20:00	20:45
20:15	21:00	CAP. AERÒBICA BAIXA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30						Inici	Final
07:15	08:00								07:15	08:00
08:00	08:45	INTERV. EXTENSIVA							08:00	08:45
08:15	09:00								08:15	09:00
11:30	12:15								11:30	12:15
11:00	11:45								11:00	11:45
14:00	14:45	INTERV. EXTENSIVA							14:00	14:45
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA						14:15	15:00
18:15	19:00								18:15	19:00
18:45	19:30								18:45	19:30
19:00	19:45		CAP. AERÒBICA BAIXA						19:00	19:45
19:15	20:00	INTERV. EXTENSIVA							19:15	20:00
19:30	20:15								19:30	20:15
19:45	20:30								19:45	20:30
20:00	20:45		CAP. AERÒBICA BAIXA						20:00	20:45
20:15	21:00	INTERV. EXTENSIVA							20:15	21:00

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	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 BAIXA	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 que 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.	ESPORTIU RENDIMENT
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.	