

Inici	Final		DIME	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03	DISSABTE 04	DIUMENGE 05	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 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12	Inici	Final
07.15	08.00					FARTLEK			07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK					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							CAP. AERÒBICA ALTA	11.00	11.45
14.00	14.45	CAP. AERÒBICA ALTA							14.15	15.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.15	19.00								18.15	19.00
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	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	CAP. AERÒBICA ALTA							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA					08.00	08.45
08.15	09.00								08.15	09.00
11.30	12.15						INTERV. EXTENSIVA		11.30	12.15
11.00	11.45							FARTLEK	11.00	11.45
14.00	14.45	CAP. AERÒBICA BAIXA							14.15	15.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.15	19.00								18.15	19.00
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA				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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA ALTA			07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERV. EXTENSIVA					08.00	08.45
08.15	09.00								08.15	09.00
11.30	12.15						MUNTANYA		11.30	12.15
11.30	14.15							CAP. AERÒBICA BAIXA	11.30	14.15
14.00	14.45	CAP. AERÒBICA BAIXA							14.15	15.00
14.15	15.00		FARTLEK	INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.15	19.00								18.15	19.00
19.00	19.45		FARTLEK						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERV. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00
19.30	20.15								19.30	20.15
19.45	20.30								19.45	20.30
20.00	20.45		FARTLEK						20.00	20.45
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31			Inici	Final
07.15	08.00					FARTLEK			07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK					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	CAP. AERÒBICA ALTA							14.00	14.45
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			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	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	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		CAP. AERÒBICA BAIXA						20.00	20.45
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA							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.	