

Inici	Final		DIME RES 4		DIVENDRES 01	DISSABTE 02	DIUMENGE 03	Inici	Final	
07.15	08.00				FARTLEK			07.15	08.00	
08.00	08.45							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							14.15	15.00	
14.15	15.00				FARTLEK			14.30	15.15	
18.00	18.45							18.00	18.45	
18.15	19.00							18.55	19.00	
19.00	19.45							19.00	19.45	
19.15	20.00							19.15	20.00	
19.30	20.15							19.30	20.15	
20.00	20.45							20.00	20.45	
20.15	21.00							20.15	21.00	
Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	DIUMENGE 10	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA ALTA			07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA					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	CAP. AERÒBICA ALTA							14.15	15.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.15	19.00				FARTLEK				18.15	19.00
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				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 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17	Inici	Final
07.15	08.00					FARTLEK			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	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.15	19.00					CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	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 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00
08.00	08.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA					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 ALTA	11.30	14.15
14.00	14.45	FARTLEK							14.15	15.00
14.15	15.00		FARTLEK	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		FARTLEK						19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK		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		FARTLEK						20.00	20.45
20.15	21.00	FARTLEK							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28				Inici	Final
07.15	08.00								07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA					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	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				14.15	15.00
18.15	19.00								18.15	19.00
18.45	19.30				FARTLEK				18.45	19.30
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				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.	