

Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 08	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00
08.00	08.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA					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							MUNTANYA	11.00	11.45
14.00	14.45								14.15	15.00
14.15	15.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA				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	MUNTANYA							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA ALTA			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						FARTLEK		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	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	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		CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA				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 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22	Inici	Final
07.15	08.00					MUNTANYA			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								14.15	15.00
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			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		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 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29	Inici	Final
07.15	08.00					CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00
08.00	08.45	FARTLEK		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
11.30	14.15							CAP. AERÒBICA ALTA	11.30	14.15
14.00	14.45								14.15	15.00
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	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 BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	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	FARTLEK							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	Inici	Final
07.15	08.00								07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA							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								14.00	14.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA							14.15	15.00
18.15	19.00								18.15	19.00
18.45	19.30								18.45	19.30
19.00	19.45								19.00	19.45
19.15	20.00	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								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.	