

Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK		07.15	08.00
08.00	08.45			MUNTANYA				08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	11.30	12.15
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15							18.30	19.15
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45					FARTLEK		19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	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		CAP. AERÒBICA ALTA					20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final
07.15	08.00		FARTLEK			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
11.15	12.00							11.15	12.00
13.30	14.15						MUNTANYA	11.30	12.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALICA. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15							18.30	19.15
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45		FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALICA. INTENSIVA			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 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final
07.15	08.00		MUNTANYA			MUNTANYA		07.15	08.00
08.00	08.45	FARTLEK		RECUPERACIO				08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00							11.15	12.00
13.30	14.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	11.30	12.15
14.15	15.00	FARTLEK	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			RECUPERACIO	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15							18.30	19.15
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45		MUNTANYA			MUNTANYA		19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK		RECUPERACIO	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		MUNTANYA					20.00	20.45
20.15	21.00	FARTLEK						20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	Inici	Final
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA BAIXA			CAP. AERÒBICA BAIXA		07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVALICA. EXTENSIVA				08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00							11.15	12.00
13.30	14.15						FARTLEK	11.30	12.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVALICA. EXTENSIVA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15							18.30	19.15
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA			CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVALICA. EXTENSIVA	MUNTANYA			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
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA ALTA					07.15	08.00
08.00	08.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		CHALLENGE				08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00							11.15	12.00
13.30	14.15							11.30	12.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			CHALLENGE				14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15							18.30	19.15
18.45	19.30							18.45	19.30
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA					19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CHANLLEGE				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 ALTA					20.00	20.45
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA						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 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.	RENDIMENT ESPORTIU
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.	