

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE 01	Inici	Final
7.15	8.00							7.15	8.00
09.30	10.15							09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15						INTERV. EXTENSIVA	12.30	13.15
14.30	15.15							14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45							19.00	19.45
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final
7.15	8.00		FARTLEK		RECUPERACIÓ			7.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA ALTA	12.30	13.15
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA				19.00	19.45
19.30	20.15		FARTLEK		RECUPERACIÓ			19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		20.00	20.45
20.30	21.15		FARTLEK		RECUPERACIÓ			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA ALTA					7.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		MUNTANYA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		MUNTANYA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		MUNTANYA		19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA					19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				20.00	20.45
20.30	21.15		CAP. AERÒBICA ALTA					20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15
14.30	15.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			19.30	20.15
20.00	20.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				20.00	20.45
20.30	21.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
7.15	8.00		INTERV. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA			7.15	8.00
09.30	10.15		INTERV. EXTENSIVA	MUNTANYA		FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	12.30	13.15
14.30	15.15			MUNTANYA		FARTLEK		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45			MUNTANYA				19.00	19.45
19.30	20.15		INTERV. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.00	20.45			MUNTANYA		FARTLEK		20.00	20.45
20.30	21.15		INTERV. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA			20.30	21.15

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDIACA	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.	
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!	RENDIMENT ESPORTIU
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	