

Inici	Final				DIJOUS 01	DIVENDRES 02	DISSABTE 03	Inici	Final
7.15	8.00				MUNTANYA			7.15	8.00
09.30	10.15					FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15							14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45					FARTLEK		19.00	19.45
19.30	20.15				MUNTANYA			19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09	DISSABTE 10	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERV. EXTENSIVA			7.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERV. EXTENSIVA			19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA BAIXA					7.15	8.00
09.30	10.15	INTERV. EXTENSIVA		FARTLEK		MUNTANYA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15	INTERV. EXTENSIVA		FARTLEK				14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	INTERV. EXTENSIVA		FARTLEK		MUNTANYA		19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA BAIXA					19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
7.15	8.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA			7.15	8.00
09.30	10.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA		19.00	19.45
19.30	20.15		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA			19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERV. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15							10.30	11.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERV. EXTENSIVA		19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK			19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.30	21.15							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 què 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.	