

HORARIS

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET TIANA (JULIOL 2021)



Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
09.15	10.00					FARTLEK		09.15	10.00
12.30	13.15						CAP. AEROBICA ALTA	12.30	13.15
18.15	19.00				INTERV.EXTENSIVA			18.15	19.00
19.15	20.00				INTERV.EXTENSIVA	FARTLEK		19.15	20.00
Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		CAP. AEROBICA ALTA				07.15	08.00
09.15	10.00	FARTLEK		CAP. AEROBICA ALTA		INTERV.EXTENSIVA		09.15	10.00
12.30	13.15						CAP. AEROBICA BAIXA	12.30	13.15
18.15	19.00		CAP. AEROBICA BAIXA		FARTLEK			18.15	19.00
19.15	20.00	FARTLEK	CAP. AEROBICA BAIXA	CAP. AEROBICA ALTA	FARTLEK	INTERV.EXTENSIVA		19.15	20.00
Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		INTERV.EXTENSIVA				07.15	08.00
09.15	10.00	MUNTANYA		INTERV.EXTENSIVA		FARTLEK		09.15	10.00
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15
18.15	19.00		FARTLEK		CAP. AEROBICA BAIXA			18.15	19.00
19.15	20.00	MUNTANYA	FARTLEK	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AEROBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00
Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AEROBICA ALTA		FARTLEK				07.15	08.00
09.15	10.00	CAP. AEROBICA ALTA		FARTLEK		CAP. AEROBICA BAIXA		09.15	10.00
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15
18.15	19.00		MUNTANYA		MUNTANYA			18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AEROBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AEROBICA BAIXA		19.15	20.00
Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AEROBICA BAIXA		MUNTANYA				07.15	08.00
09.15	10.00	CAP. AEROBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AEROBICA ALTA		09.15	10.00
12.30	13.15						INTERV.EXTENSIVA	12.30	13.15
18.15	19.00		CAP. AEROBICA ALTA		FARTLEK			18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AEROBICA BAIXA	CAP. AEROBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AEROBICA ALTA		19.15	20.00

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 Cardiac 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%	Iem 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.	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.	