

Inici	Final	DILLUNS 31	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04	DISSABTE 05	Inici	Final
7.15	8.00				FARTLEK			7.15	8.00
09.30	10.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		19.00	19.45
19.30	20.15				FARTLEK			19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				20.00	20.45
20.30	21.15				FARTLEK			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	Inici	Final
7.15	8.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			7.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		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 BAIXA		MUNTANYA		FARTLEK		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		FARTLEK		19.00	19.45
19.30	20.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				20.00	20.45
20.30	21.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	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 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	Inici	Final
7.15	8.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			7.15	8.00
09.30	10.15	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		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		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
19.00	19.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		19.00	19.45
19.30	20.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				20.00	20.45
20.30	21.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			20.30	21.15

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