

Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				7.15	8.00
08.30	09.15		FARTLEK					08.30	09.15
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		09.30	10.15
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
18.00	18.45		FARTLEK			CAP. AERÒBICA ALTA		18.00	18.45
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				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

Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK						7.15	8.00
08.30	09.15		CAP. AERÒBICA BAIXA					08.30	09.15
09.30	10.15	FARTLEK				MUNTANYA		09.30	10.15
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15
14.30	15.15	FARTLEK				MUNTANYA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
18.00	18.45		CAP. AERÒBICA BAIXA			MUNTANYA		18.00	18.45
19.00	19.45	FARTLEK						19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.00	20.45	FARTLEK						20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Inici	Final
7.15	8.00			FARTLEK				7.15	8.00
08.30	09.15		MUNTANYA					08.30	09.15
09.30	10.15			FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA ALTA	12.30	13.15
14.30	15.15			FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
18.00	18.45		MUNTANYA			CAP. AERÒBICA BAIXA		18.00	18.45
19.00	19.45			FARTLEK				19.00	19.45
19.30	20.15		MUNTANYA		RECUPERACIÓ			19.30	20.15
20.00	20.45			FARTLEK				20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	Inici	Final
7.15	8.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				7.15	8.00
08.30	09.15		CAP. AERÒBICA ALTA					08.30	09.15
09.30	10.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		09.30	10.15
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	12.30	13.15
14.30	15.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
18.00	18.45		CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK		18.00	18.45
19.00	19.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				19.00	19.45
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 30						Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA						7.15	8.00
08.30	09.15							08.30	09.15
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA						09.30	10.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA						14.30	15.15
15.30	16.15							15.30	16.15
18.00	18.45							18.00	18.45
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA ALTA						20.00	20.45

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.	