

Inici	Final						DISSABTE 1	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15							08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						INT. INTENSIVA	11:30	12:15
15:00	15:45							15:00	15:45
18:15	19:00							18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45							20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:45	21:30							20:45	21:30

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15				FARTLEK			08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						FARTLEK	11:30	12:15
15:00	15:45					MUNTANYA		15:00	15:45
18:15	19:00					MUNTANYA		18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45							20:00	20:45
20:15	21:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA				20:15	21:00
20:45	21:30				FARTLEK			20:45	21:30

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15				CAP. AERÒBICA ALTA			08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						MUNTANYA	11:30	12:15
15:00	15:45					CAP. AERÒBICA BAIXA		15:00	15:45
18:15	19:00					CAP. AERÒBICA BAIXA		18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45			MUNTANYA				20:00	20:45
20:15	21:00	FESTIU						20:15	21:00
20:45	21:30				CAP. AERÒBICA ALTA			20:45	21:30

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15				CAP. AERÒBICA BAIXA			08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA BAIXA	11:30	12:15
15:00	15:45					CAP. AERÒBICA ALTA		15:00	15:45
18:15	19:00					CAP. AERÒBICA ALTA		18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45				MUNTANYA			20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:45	21:30				CAP. AERÒBICA ALTA			20:45	21:30

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15				MUNTANYA			08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA ALTA	11:30	12:15
15:00	15:45					INT. INTENSIVA		15:00	15:45
18:15	19:00					INT. INTENSIVA		18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45			FARTLEK				20:00	20:45
20:15	21:15	FESTIU						20:15	21:00
20:45	21:30				MUNTANYA			20:45	21:30

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07:30	08:15							07:30	08:15
08:30	09:15				MUNTANYA			08:30	09:15
10:30	11:15							10:30	11:15
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA ALTA	11:30	12:15
15:00	15:45					INT. INTENSIVA		15:00	15:45
18:15	19:00					INT. INTENSIVA		18:15	19:00
19:15	20:00							19:15	20:00
20:00	20:45			FARTLEK				20:00	20:45
20:15	21:15	FESTIU						20:15	21:00
20:45	21:30				MUNTANYA			20:45	21:30

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	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.	