

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (ABRIL 2019)

Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	DIUMENGE 07	Inici	Final	
07.15	08.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			07.15	08.00	
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			09.30	10.15	
10.30	11.15								10.30	11.15	
11.30	12.15						FARTLEK		11.30	12.15	
12.30	13.15							FARTLEK	12.30	13.15	
14.15	15.00	FARTLEK		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			14.15	15.00	
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				15.15	16.00	
18.15	19.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			18.15	19.00	
19.15	20.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			19.15	20.00	
20.15	21.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				20.15	21.00	
21.15	22.00				FARTLEK				21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			09.30	10.15	
10.30	11.15								10.30	11.15	
11.30	12.15						MUNTANYA		11.30	12.15	
12.30	13.15							MUNTANYA	12.30	13.15	
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00	
15.15	16.00		MUNTANYA		MUNTANYA				15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA				20.15	21.00	
21.15	22.00				MUNTANYA				21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	Inici	Final	
07.15	08.00	INTERV.EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA					07.15	08.00	
09.30	10.15	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA				09.30	10.15	
10.30	11.15								10.30	11.15	
11.30	12.15						MUNTANYA		11.30	12.15	
12.30	13.15							MUNTANYA	12.30	13.15	
14.15	15.00	INTERV.EXTENSIVA		INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FESTIU			14.15	15.00	
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERV.EXTENSIVA					15.15	16.00
18.15	19.00	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA					18.15	19.00
19.15	20.00	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA					19.15	20.00
20.15	21.00	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERV.EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA					20.15	21.00
21.15	22.00				INTERV.EXTENSIVA					21.15	22.00
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25		DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28	Inici	Final
07.15	08.00	FESTIU		INTERV.INTENSIVA			CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00
09.30	10.15		INTERV.INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INTERV.INTENSIVA			09.30	10.15
10.30	11.15									10.30	11.15
11.30	12.15							INTERV.INTENSIVA		11.30	12.15
12.30	13.15								INTERV.INTENSIVA	12.30	13.15
14.15	15.00				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERV.INTENSIVA			14.15	15.00
15.15	16.00			INTERV.INTENSIVA		INTERV.INTENSIVA				15.15	16.00
18.15	19.00			INTERV.INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERV.INTENSIVA			18.15	19.00
19.15	20.00			INTERV.INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERV.INTENSIVA			19.15	20.00
20.15	21.00			INTERV.INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				20.15	21.00
21.15	22.00				INTERV.INTENSIVA				21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30						Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA							07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK						09.30	10.15	
10.30	11.15								10.30	11.15	
11.30	12.15								11.30	12.15	
12.30	13.15								12.30	13.15	
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA							14.15	15.00	
15.15	16.00		FARTLEK						15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK						18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK						19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK						20.15	21.00	
21.15	22.00								21.15	22.00	

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.		
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.		
				RENDIMENT ESPORTIU