

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (AGOST 2019)

Inici	Final				DIJOUS 01	DIVENDRES 02	DISSABTE 03	DIUMENGE 04	Inici	Final
07.15	08.00								07.15	08.00
09.30	10.15				FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			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				FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00
19.15	20.00				FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00
20.15	21.00				FARTLEK				20.15	21.00
21.15	22.00								21.15	22.00
Inici	Final	DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09	DISSABTE 10	DIUMENGE 11	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA					07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				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 ALTA		FARTLEK					14.15	15.00
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				20.15	21.00
21.15	22.00								21.15	22.00
Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	FESTIVO				07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA					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		CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
15.15	16.00		MUNTANYA						15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA				CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00
19.15	20.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA			MUNTANYA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA					20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA					07.15	08.00
09.30	10.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA				09.30	10.15
10.30	11.15								11.30	12.15
11.30	12.15								11.30	12.15
12.30	13.15								12.30	13.15
14.15	15.00	MUNTANYA		MUNTANYA					14.15	15.00
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				15.15	16.00
18.15	19.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00
20.15	21.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA				20.15	21.00
21.15	22.00								21.15	22.00
Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31		Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK					07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				09.30	10.15
10.30	11.15								11.30	12.15
11.30	12.15								11.30	12.15
12.30	13.15								12.30	13.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
15.15	16.00		FARTLEK		FARTLEK				15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00
19.15	20.00	FARTLEK		FARTLEK		FARTLEK			19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	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