

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (GENER 2019)

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

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.	