

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (OCTUBRE 2019)

Inici	Final	DILLUNS 30/9/19	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 06	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								12.30	13.15	
14.15	15.00	FARTLEK		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			14.15	15.00	
15.15	16.00		FARTLEK		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								21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FESTIU		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	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	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00	
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA				15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				20.15	21.00	
21.15	22.00								21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18		DISSABTE 19	DIUMENGE 20	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA				09.30	10.15
10.30	11.15								10.30	11.15	
11.30	12.15						CAP. AERÒBICA ALTA		11.30	12.15	
12.30	13.15								12.30	13.15	
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			14.15	15.00	
15.15	16.00		FARTLEK		FARTLEK				15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK				20.15	21.00	
21.15	22.00								21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			09.30	10.15	
10.30	11.15								11.30	12.15	
11.30	12.15						CAP. AERÒBICA ALTA		11.30	12.15	
12.30	13.15								12.30	13.15	
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00	
15.15	16.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA				15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				20.15	21.00	
21.15	22.00								21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31				Inici	Final	
07.15	08.00	FARTLEK		FARTLEK					07.15	08.00	
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	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	FARTLEK		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				14.15	15.00	
15.15	16.00		FARTLEK		FARTLEK				15.15	16.00	
18.15	19.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				18.15	19.00	
19.15	20.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00	
20.15	21.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				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.	