

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (SETEMBRE 2019)

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