

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET MÀGIC BADALONA (MARÇ 2019)

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