

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET LA PLANA

Vigència: del 1 d'abril al 4 de maig



Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6
07:15	08:00		AERÒBICA BAIXA				
09:30	10:15	FARTLEK		FARTLEK		AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
10:30	14:00						
14:30	15:15						
16:00	17:45						
18:00	18:45		AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA BAIXA	
18:15	19:00	FARTLEK	FARTLEK	FARTLEK			
19:00	19:45	FARTLEK	FARTLEK		AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
19:15	20:00	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
20:00	20:45				AERÒBICA BAIXA		
20:15	21:00	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13
07:15	08:00		FARTLEK				
09:30	10:15	AERÒBICA ALTA		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	AERÒBICA ALTA
10:30	14:00						
14:30	15:15						
16:00	17:45						
18:00	18:45		FARTLEK		FARTLEK	FARTLEK	
18:15	19:00	AERÒBICA ALTA	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
19:00	19:45	FARTLEK	FARTLEK		FARTLEK	FARTLEK	
19:15	20:00	AERÒBICA ALTA	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
20:00	20:45				FARTLEK		
20:15	21:00	AERÒBICA ALTA	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20
07:15	08:00		AERÒBICA ALTA				
09:30	10:15	FARTLEK		FARTLEK			
10:30	14:00						
14:30	15:15						
16:00	17:45						
18:00	18:45		AERÒBICA ALTA				
18:15	19:00	FARTLEK	FARTLEK	FARTLEK			
19:00	19:45	FARTLEK	FARTLEK				
19:15	20:00	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	FARTLEK			
20:00	20:45						
20:15	21:00	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	FARTLEK			
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27
07:15	08:00		AERÒBICA BAIXA				
09:30	10:15			AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA ALTA
10:30	14:00						
14:30	15:15						
16:00	17:45						
18:00	18:45		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	AERÒBICA BAIXA	
18:15	19:00		FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
19:00	19:45		FARTLEK		FARTLEK	FARTLEK	
19:15	20:00		AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA BAIXA			
20:00	20:45				FARTLEK		
20:15	21:00		AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA BAIXA			
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4
07:15	08:00		FARTLEK				
09:30	10:15	FARTLEK		AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
10:30	14:00						
14:30	15:15						
16:00	17:45						
18:00	18:45		FARTLEK		FARTLEK	AERÒBICA BAIXA	
18:15	19:00	FARTLEK	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
19:00	19:45	FARTLEK	FARTLEK		FARTLEK	FARTLEK	
19:15	20:00	FARTLEK	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
20:00	20:45				FARTLEK		
20:15	21:00	FARTLEK	FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	OBJECTIU
RECUPERACIÓ	50-65 %	Recuperació activa després de sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió és apta per qualsevol nivell de forma física.
CAP. AERÒBICA BAIXA	65-75%	Millorar el metabolisme dels greixos i del sistema cardiovascular. Si has d'escollir una intensitat cardíaca per entrenar aquesta és sempre la millor opció.
FARTLEK	65-85%	Millorar la capacitat aeròbica dels 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%	Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el sistema cardiovascular afegint un lleuger desenvolupament de la força-resistència del tren inferior.
INTERVÀLICA EXTENSIVA	65-85%	Millorar el dintel 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.
INTERVÀLICA INTENSIVA	65-95%	Millorar el consum d'oxigen màxim, la capacitat i la potència aeròbica. Per gaudir d'aquesta sessió el teu nivell físic ha de ser alt.
CHALLENGE	a partir del 80%	Millorar la capacitat d'alt rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per un entrenament fet abans.