

# PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET LA PLANA

Vigència: del 10 de Desembre al 5 de Gener



Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15		
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		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	AERÒBICA BAIXA			
18.15	19.00	FARTLEK		FARTLEK					
19.00	19.45		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	FARTLEK			
19.15	20.00	FARTLEK		FARTLEK					
20.00	20.45		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				
20.15	21.00	FARTLEK		FARTLEK					
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22		
07.15	08.00		AERÒBICA ALTA						
09.30	10.15	FARTLEK		AERÒBICA ALTA		FARTLEK	AERÒBICA ALTA		
10.30	14.00								
14.30	15.15								
16.00	17.45								
18.00	18.45		FARTLEK		AERÒBICA ALTA	FARTLEK			
18.15	19.00	FARTLEK		AERÒBICA ALTA					
19.00	19.45		FARTLEK		AERÒBICA ALTA				
19.15	20.00	FARTLEK		AERÒBICA ALTA					
20.00	20.45		FARTLEK		AERÒBICA ALTA				
20.15	21.00	FARTLEK		AERÒBICA ALTA					
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29		
07.15	08.00		FESTIU	FESTIU					
09.30	10.15							AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
10.30	14.00								
14.30	15.15								
16.00	17.45								
18.00	18.45						FARTLEK	AERÒBICA BAIXA	
18.15	19.00								
19.00	19.45						FARTLEK		
19.15	20.00								
20.00	20.45								
20.15	21.00								
Inici	Final	DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5		
07.15	08.00		FESTIU						
09.30	10.15				AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	FARTLEK	
10.30	14.00								
14.30	15.15								
16.00	17.45								
18.00	18.45					FARTLEK	FARTLEK		
18.15	19.00				AERÒBICA BAIXA				
19.00	19.45				AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK		
19.15	20.00				AERÒBICA BAIXA				
20.00	20.45				AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
20.15	21.00			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.