

# PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET LA PLANA

Vigència: del 7 d'Octubre al 9 de Novembre



Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	
07:15	08:00		AERÒBICA ALTA				FESTIU	
09:30	10:15	FARTLEK		AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA ALTA		
10:30	14:00							
14:30	15:15		AERÒBICA ALTA					
16:00	17:45							
18:15	19:00	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
18:30	19:15					AERÒBICA ALTA		
19:15	20:00	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
20:15	21:00	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	
07:15	08:00		FARTLEK					
09:30	10:15	AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA ALTA		AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA ALTA	
10:30	14:00							
14:30	15:15		FARTLEK					
16:00	17:45							
18:15	19:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA ALTA			
18:30	19:15					AERÒBICA BAIXA		
19:15	20:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
20:15	21:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA ALTA			
Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	
07:15	08:00		MUNTANYA					
09:30	10:15	AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	MUNTANYA	
10:30	14:00							
14:30	15:15							
16:00	17:45							
18:15	19:00	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			
18:30	19:15					FARTLEK		
19:15	20:00	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			
20:15	21:00	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			
Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	
07:15	08:00		AERÒBICA BAIXA			FESTIU		
09:30	10:15	AERÒBICA ALTA		AERÒBICA BAIXA				FARTLEK
10:30	14:00							
14:30	15:15		AERÒBICA BAIXA					
16:00	17:45							
18:15	19:00	HALLOWEEN 90 MINUTOS	RECUPERACIÓ	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
18:30	19:15							
19:15	20:00		RECUPERACIÓ	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
20:15	21:00	AERÒBICA ALTA	RECUPERACIÓ	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	
07:15	08:00		FARTLEK					
09:30	10:15	AERÒBICA BAIXA		AERÒBICA ALTA		FARTLEK	FARTLEK	
10:30	14:00							
14:30	15:15							
16:00	17:45							
18:15	19:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
18:30	19:15					FARTLEK		
19:15	20:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
20:15	21:00	AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA			

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	OBJECTIU
RECUPERACIÓ	50-65 %	Recuperació activa després de sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió eés 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.