

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR 25 DE SETEMBRE



Ajuntament de Rubí

ENERO

Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	Inici	Final
07.15	08.00		FARTLEK					07.15	08.00
09.30	10.15	AERÒBICA ALTA		INT. EXTENSIVA				09.30	10.15
10.30	11.15		AERÒBICA ALTA		FARTLEK			10.30	11.15
11.30	12.15							11.30	12.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15							14.15	15.00
15.30	16.15	FARTLEK		AERÒBICA ALTA				15.15	16.00
18.30	19.15	MUNTANYA						18.15	19.00
19.30	20.15	INT. EXTENSIVA	MUNTANYA	AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00
20.30	21.15							20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
07.15	08.00		MUNTANYA					07.15	08.00
09.30	10.15	FARTLEK		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15		INT. EXTENSIVA		MUNTANYA			10.30	11.15
11.30	12.15							11.30	12.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15		FARTLEK		AERÒBICA ALTA			14.15	15.00
15.30	16.15	AERÒBICA ALTA		INT. EXTENSIVA				15.15	16.00
18.30	19.15	INT. EXTENSIVA			MUNTANYA			18.15	19.00
19.30	20.15	FARTLEK	AERÒBICA ALTA	CHALLENGE	AERÒBICA BAIXA	AERÒBICA ALTA		19.15	20.00
20.30	21.15							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	Inici	Final
07.15	08.00		INT. EXTENSIVA					07.15	08.00
09.30	10.15	INT. EXTENSIVA		AERÒBICA ALTA		FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15		MUNTANYA		AERÒBICA ALTA			10.30	11.15
11.30	12.15							11.30	12.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15		AERÒBICA ALTA		MUNTANYA			14.15	15.00
15.30	16.15	MUNTANYA		FARTLEK				15.15	16.00
18.30	19.15	AERÒBICA ALTA			CHALLENGE			18.15	19.00
19.30	20.15	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	AERÒBICA ALTA	AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		19.15	20.00
20.30	21.15							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	Inici	Final
07.15	08.00		AERÒBICA ALTA					07.15	08.00
09.30	10.15	MUNTANYA		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15		FARTLEK		INT. EXTENSIVA			10.30	11.15
11.30	12.15							11.30	12.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15		MUNTANYA		FARTLEK			14.15	15.00
15.30	16.15	INT. EXTENSIVA		INT. EXTENSIVA				15.15	16.00
18.30	19.15	FARTLEK			AERÒBICA ALTA			18.15	19.00
19.30	20.15	AERÒBICA ALTA	CHALLENGE	FARTLEK	INT. EXTENSIVA	MUNTANYA		19.15	20.00
20.30	21.15							20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07.15	08.00		CHALLENGE					07.15	08.00
09.30	10.15	AERÒBICA ALTA						09.30	10.15
10.30	11.15		MUNTANYA					10.30	11.15
11.30	12.15							11.30	12.15
12.30	13.15							12.30	13.15
14.30	15.15		FARTLEK					14.15	15.00
15.30	16.15	MUNTANYA						15.15	16.00
18.30	19.15	AERÒBICA ALTA						18.15	19.00
19.30	20.15	FARTLEK	MUNTANYA					19.15	20.00
20.30	21.15							20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

DENOMINACIÓ	INTENSITAT	OBJECTIU
RECUPERACIÓ	50-65%	Recuperació activa després de les sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió és apta per a qualsevol nivell de forma física.
CAP. AERÒBICA BAIXA	65-75%	Millorar el metabolisme dels greixos i el 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.
INTERVALICA EXTENSIVA	65-85%	Millorar el líndar anaeròbic i el consum d'oxigen. Tot i que estem treballant dins del rang saludable de l'exigència d'aquesta sessió avaluarà el teu progrés físic.
INTERVALICA 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.

