



CYCLING

SETEMBRE

REC	RECUPERACIÓ
CAB	CAPACITAT AERÒBICA BAIXA
FTK	FARTLEK
MONT	MONTANYA
CAA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
IE	INTERVÀL-LICA EXTENSIVA

NOTA: Veure més detall a la pàgina següent.

Inici	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
08.00		MONT		CAA			
09.15	CAA		MONT		CAA		
10.05		CAA					
11.05				MONT			CAA
12.05						MONT	
13.05	MONT	MONT	CAA				MONT
14.05				CAA	MONT		
15.30	CAA	MONT	CAA	MONT	CAA		
17.05			CAA				
18.05	MONT		CAA		CAA	MONT	
19.05		MONT		CAA			
19.30							
20.05	CAA					CAA	
20.30							
21.05		MONT		CAA			
21.30	CAA						

Inici	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
08.00		CAA		FTK			
09.15	FTK		CAA		FTK		
10.05		FTK					
11.05				CAA			FTK
12.05						CAA	
13.05	CAA	CAA	FTK				CAA
14.05				FTK	CAA		
15.30	FTK	CAA	FTK	CAA	FTK		
17.05			FTK				
18.05	CAA		FTK		FTK	CAA	
19.05		CAA		FTK			
19.30							
20.05	FTK					FTK	
20.30							
21.05		CAA		FTK			
21.30	FTK						

Inici	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
08.00		FTK		CAB			
09.15			FTK		CAB		
10.05	FTK	CAB					CAB
11.05				FTK		FTK	CAB
12.05	CAB				FTK	CAB	FTK
13.05		FTK	CAB				FTK
14.05				CAB			
15.30		FTK					
17.05			CAB				
18.05				FTK	CAB	FTK	
19.05			CAB		FTK		
19.30		CAB					
20.05				FTK		CAB	
20.30							
21.05			CAB				
21.30		FTK		CAB			

Inici	DILLUNS 18	DIMARTS 29	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
08.00		CAB		FTK			
09.15	FTK		CAB		FTK		
10.05		FTK					FTK
11.05				CAB		CAB	FTK
12.05					CAB	FTK	CAB
13.05	CAB	CAB	FTK				CAB
14.05				FTK			
15.30		CAB					
17.05			FTK				
18.05	FTK			CAB	FTK	CAB	
19.05	CAB		FTK		CAB		
19.30		FTK					
20.05	FTK			CAB		FTK	
20.30							
21.05			FTK				
21.30		CAB		FTK			

Inici	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	DIUMENGE 1
08.00		FTK		MONT			
09.15			FTK		MONT		
10.05	FTK	MONT					MONT
11.05				FTK		FTK	MONT
12.05	MONT				FTK	MONT	FTK
13.05		FTK	MONT				FTK
14.05				MONT			
15.30		FTK					
17.05			MONT				
18.05				FTK	MONT	FTK	
19.05			MONT		FTK		
19.30		MONT					
20.05				FTK		MONT	
20.30							
21.05			MONT				
21.30		FTK		MONT			



CYCLING

TIPUS DE SESSIÓ	INTENSITAT	QUÈ ACONSEGUIRÀS?	IDEAL...
RECUPERACIÓ	50-65% de la FC màx.	Sentir-te bé. Reduir la teva sensació de fatiga. Cremar greixos. Començar a sentir la sensació d'entrenament.	Pels que voleu iniciar-vos. Pels que us recupereu d'una lesió. Pels que veniu d'un període llarg d'inactivitat física. Pels que heu fet un entrenament intens el dia anterior.
CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	65-75% de la FC màx.	Augmentar el llindar de fatiga. Que el teu cor i pulmons treballin menys a una intensitat més alta.	Pels que ja porteu un temps entrenant. Pels que voleu augmentar la càrrega d'entrenament.
FARTLEK	65-85% de la FC màx.	Millorar l'adaptació al canvis d'intensitat. Millorar la capacitat de transferir més oxigen a la sang i així augmentar el rendiment.	Pels que ja fa temps que heu començat i voleu una mica més d'intensitat.
MUNTANYA	75-85% de la FC màx.	Millorar la resistència muscular a les cames. Enfortir el cor, incrementant la seva capacitat i la seva mida.	Pels que feu bicicleta de muntanya. Pels que busqueu nous reptes d'entrenament.
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	75-85% de la FC màx.	Millorar el rendiment físic a nivell esportiu. Enfortir el cor, incrementant la seva capacitat i la seva mida.	Pels que busqueu millorar la tolerància a l'esforç.
INTERVÀ·LICA EXTENSIVA	65-85% de la FC màx.	Millorar la capacitat de rendir al màxim durant major temps. Accelerar el metabolisme, després d'entrenar seguiràs cremant calories.	Pels que voleu augmentar les vostres marques competitives.

A Aiguajoc planifiquem i dissenyem per a tu sessions variades i efectives. Tria la que tu necessites i...A ENTRENAR!!!