

PLANIFICACIÓN CICLISMO INDOOR DUET RAMBLA FONDO (ENERO)

Inicio	Final	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SÁBADO 05	Inicio	Final	
07.15	8.00	festivo		FARTLEK			07.15	8.00	
09.30	10.15		FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA		09.30	10.15	
11.30	12.15					CAP. AERÓBICA BAJA	11.30	12.15	
14.15	15.00				FARTLEK		14.15	15.00	
18.00	18.45			CAP. AERÓBICA BAJA			18.00	18.45	
18.30	19.15				FARTLEK		18.30	19.15	
19.00	19.45			CAP. AERÓBICA BAJA			19.00	19.45	
19.30	20.15				CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	19.30	20.15	
20.00	20.45				FARTLEK		20.00	20.45	
Inicio	Final	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		MUNTANYA			07.15	8.00
09.30	10.15	FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA		MUNTANYA		09.30	10.15
11.30	12.15						FARTLEK	11.30	12.15
14.15	15.00							14.15	15.00
18.00	18.45		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			18.00	18.45
18.30	19.15	CAP. AERÓBICA BAJA		FARTLEK				18.30	19.15
19.00	19.45		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.00	19.45
19.30	20.15	FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA		MUNTANYA		19.30	20.15
20.00	20.45		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			20.00	20.45
Inicio	Final	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 18	Inicio	Final
07.15	8.00		FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA		FARTLEK		09.30	10.15
11.30	12.15						FARTLEK	11.30	12.15
14.15	15.00							14.15	15.00
18.00	18.45		FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			18.00	18.45
18.30	19.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				18.30	19.15
19.00	19.45		FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			19.00	19.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA		FARTLEK		19.30	20.15
20.00	20.45		FARTLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			20.00	20.45
Inicio	Final	LUNES 21	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	Inicio	Final
07.15	8.00		FARTLEK		FARTLEK			07.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÓBICA BAJA		MUNTANYA		CAP. AERÓBICA BAJA		09.30	10.15
11.30	12.15						CAP. AERÓBICA BAJA	11.30	12.15
14.15	15.00							14.15	15.00
18.00	18.45		FARTLEK		FARTLEK			18.00	18.45
18.30	19.15	MUNTANYA		CAP. AERÓBICA BAJA				18.30	19.15
19.00	19.45		FARTLEK		FARTLEK			19.00	19.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA BAJA		MUNTANYA		CAP. AERÓBICA BAJA		19.30	20.15
20.00	20.45		FARTLEK		FARTLEK			20.00	20.45
Inicio	Final	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31				Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA					07.15	8.00
09.30	10.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				09.30	10.15
11.30	12.15							11.30	12.15
14.15	15.00							14.15	15.00
18.00	18.45		CAP. AERÓBICA BAJA					18.00	18.45
18.30	19.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				18.30	19.15
19.00	19.45		CAP. AERÓBICA BAJA					19.00	19.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				19.30	20.15
20.00	20.45		CAP. AERÓBICA BAJA					20.00	20.45

RECUPERACIÓN	50-65%	Recuperación activa después de sesiones duras, intensas y/o enfermedades/lesiones. Esta sesión es apta para cualquier nivel de forma física.	SALUT
CAP. AERÓBICA BAJA	65-75%	Mejorar el metabolismo de las grasas y el sistema cardiovascular. Si debes elegir una intensidad cardíaca para entrenar, esta es siempre la mejor opción.	
FARTLEK	65-85%	Mejorar la capacidad aeróbica, el metabolismo de las grasas/glúcidos y el cambio de vías energéticas. La mejor sesión para hacer un entrenamiento cardíaco global.	
CAP. AERÓBICA ALTA	75-85%	Mejorar el metabolismo de los glúcidos y desarrollar el sistema cardiovascular. Has de tener un nivel medio de forma física para mantener esta intensidad durante 45'.	
MONTAÑA	75-85%	Ídem a la sesión anterior añadiendo un leve desarrollo de la fuerza-resistencia del tren inferior. Si quieres probar lo que significa subir una "montaña real" pedaleando, prueba esta sesión.	
INTERV. EXTENSIVA	65-85%	Mejorar el umbral anaeróbica y el consumo de oxígeno. Aunque estamos trabajando en un rango saludable, la exigencia de esta sesión pondrá a prueba tu progreso físico.	
INTERV. INTENSIVA	65-95%	Mejorar el consumo de oxígeno máximo, la capacidad y la potencia aeróbica. Para disfrutar de esta sesión, tu nivel físico debe ser alto. Si no es así, ven y hazla a tu ritmo.	
CHALLENGE	+ DEL 80%	Mejorar la capacidad de alto rendimiento. Solo para días muy especiales y como premio para todo el entrenamiento anterior.	
			RENDIMIENTO DEPORTIVO