

**PLANIFICACION CICLISMO INDOOR DUEL RAMBLA FONDO  
(SEPTIEMBRE)**

Inicio	Final		MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SÁBADO 05	Inicio	Final	
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00	
09.15	10.00			CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00	
18.00	18.45			CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA ALTA		18.00	18.45	
19.30	20.15		CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	Inicio	Final	
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA ALTA	festivo		07.15	8.00	
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA BAJA			09.15	10.00		
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA ALTA		FARLEK			18.00	18.45		
19.30	20.15		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA ALTA			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	Inicio	Final	
07.15	8.00		FARLEK		FARLEK			07.15	8.00	
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA ALTA		FARLEK				09.15	10.00	
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45	
19.15	20.00		FARLEK		FARLEK			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	Inicio	Final	
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		festivo			07.15	8.00	
09.15	10.00	FARLEK		CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00	
18.00	18.45	FARLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.15	20.00		CAP. AERÓBICA BAJA						19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30				Inicio	Final	
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA					07.15	8.00	
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00	
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA				18.00	18.45	
19.15	20.00		CAP. AERÓBICA BAJA					19.30	20.15	

<b>RECUPERACIÓN</b>	<b>50-65%</b>	Recuperación activa después de sesiones duras, intensas y/o enfermedades/lesiones. Esta sesión es apta para cualquier nivel de forma física.
<b>CAP. AERÓBICA BAJA</b>	<b>65-75%</b>	Mejorar el metabolismo de las grasas y el sistema cardiovascular. Si debes elegir una intensidad cardíaca para entrenar, esta es siempre la mejor opción.
<b>FARTLEK</b>	<b>65-85%</b>	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.
<b>CAP. AERÓBICA ALTA</b>	<b>75-85%</b>	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'.
<b>MONTAÑA</b>	<b>75-85%</b>	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.
<b>INTERV. EXTENSIVA</b>	<b>65-85%</b>	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.
<b>INTERV. INTENSIVA</b>	<b>65-95%</b>	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.
<b>CHALLENGE</b>	<b>+ DEL 80%</b>	Mejorar la capacidad de alto rendimiento. Solo para días muy especiales y como premio para todo el entrenamiento anterior.

**SALUT**

**RENDIMIENTO  
DEPORTIVO**