

PLANIFICACIÓN CICLISMO INDOOR DUET RAMBLA FONDO (AGOSTO)

Inicio	Final	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	SÁBADO 08	Inicio	Final
07.15	8.00		MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00
09.15	10.00	MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA		MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15		MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		MONTAÑA			07.15	8.00
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA BAJA		MONTAÑA				09.15	10.00
18.00	18.45	MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA		MONTAÑA		18.00	18.45
19.30	20.15		CAP. AERÓBICA BAJA		MONTAÑA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	Inicio	Final
07.15	8.00		I.EXTENSIVA		MONTAÑA			07.15	8.00
09.15	10.00	I.EXTENSIVA		MONTAÑA				09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA		I.EXTENSIVA		CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15		I.EXTENSIVA		MONTAÑA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00
09.15	10.00	MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00
18.00	18.45	MONTAÑA		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 31						Inicio	Final
07.15	8.00							07.15	8.00
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA BAJA						09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA						18.00	18.45
19.30	20.15							19.30	20.15

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