

PLANIFICACIÓN CICLISMO INDOOR DUET RAMBLA FONDO (JULIO)

Inicio	Final			MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	SÁBADO 04	Inicio	Final
07.15	8.00				CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00
09.15	10.00			FARLEK				09.15	10.00
18.00	18.45			CAP. AERÓBICA ALTA	FARLEK	CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15			CAP. AERÓBICA ALTA	FARLEK			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	SÁBADO 11	Inicio	Final
07.15	8.00		FARLEK		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA ALTA		CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA ALTA			07.15	8.00
09.15	10.00	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA ALTA				09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA ALTA		18.00	18.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA BAJA	FARLEK	CAP. AERÓBICA BAJA	FARLEK			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	Inicio	Final
07.15	8.00		FARLEK		FARLEK			07.15	8.00
09.15	10.00	FARLEK		FARLEK				09.15	10.00
18.00	18.45	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	FARLEK	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA ALTA	CAP. AERÓBICA BAJA	FARLEK	CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		Inicio	Final
07.15	8.00		CAP. AERÓBICA BAJA		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	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45
19.30	20.15	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA			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