

PLANIFICACIÓN CICLISMO INDOOR DUET RAMBLA FONDO (ABRIL)

Inicio	Final				JUEVES 01	VIERNES 02	SÁBADO 03	Inicio	Final	
07.15	8.00	festivo			CAP. AERÓBICA BAJA	festivo		07.15	8.00	
09.15	10.00								09.15	10.00
18.00	18.45				CAP. AERÓBICA BAJA				18.00	18.45
19.15	20.00				CAP. AERÓBICA BAJA				19.30	20.15
Inicio	Final	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SÁBADO 10	Inicio	Final	
07.15	8.00	festivo	CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			07.15	8.00	
09.15	10.00			CAP. AERÓBICA BAJA				09.15	10.00	
18.00	18.45		CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA	CAP. AERÓBICA BAJA		18.00	18.45	
19.15	20.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	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	
19.15	20.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	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	
19.15	20.00		CAP. AERÓBICA BAJA		CAP. AERÓBICA BAJA			19.30	20.15	
Inicio	Final	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 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	
19.15	20.00		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.	ALU
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.	

IDIME PORT