

# PLANIFICACIÓN CICLISMO INDOOR DUET RAMBLA FONDO (MARZO)

Inicio	Final	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	SÁBADO 06	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 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	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 29	MARTES 30					Inicio	Final	
07.15	8.00		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						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>SALUT</b>
<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.	<b>RENDIMIENTO DEPORTIVO</b>