

# Cycling

## Programació de sessions GENER 2019

### Setmana del 7 al 12 de gener

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	MUNTANYA	VIRTUAL	
09:35	CETCYCLE	AERÒB. BAIXA	VIRTUAL	VIRTUAL	MUNTANYA	
10:35	MUNTANYA	VIRTUAL	CETCYCLE	FARTLEX	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	AERÒB. BAIXA
13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CETCYCLE	VIRTUAL	MUNTANYA	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	MUNTANYA	VIRTUAL	AERÒB. BAIXA	VIRTUAL	
16:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	AERÒB. BAIXA		AERÒB. ALTA	AERÒB. BAIXA	VIRTUAL
19:00	AERÒB. BAIXA	MUNTANYA	CETCYCLE	AERÒB. BAIXA	MUNTANYA	
20:00	MUNTANYA	AERÒB. ALTA	AERÒB. BAIXA	CETCYCLE	VIRTUAL	
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	

### Setmana del 14 al 19 de gener

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	
09:35	CETCYCLE	INTERV. EXT	VIRTUAL	VIRTUAL	FARTLEX	
10:35	INTERV. EXT	VIRTUAL	CETCYCLE	FARTLEX	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	INTERV. EXT
13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CETCYCLE	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	FARTLEX	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	
16:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	FARTLEX		INTERV. EXT	FARTLEX	VIRTUAL
19:00	FARTLEX	MUNTANYA	CETCYCLE	FARTLEX	MUNTANYA	
20:00	FARTLEX	INTERV. EXT	MUNTANYA	CETCYCLE	VIRTUAL	
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	

### Setmana del 21 al 26 de gener

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	
09:35	CETCYCLE	INTERV. EXT	VIRTUAL	VIRTUAL	AERÒB. BAIXA	
10:35	MUNTANYA	VIRTUAL	CETCYCLE	FARTLEX	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	FARTLEX
13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CETCYCLE	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	FARTLEX	VIRTUAL	
16:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	FARTLEX		INTERV. EXT	MUNTANYA	VIRTUAL
19:00	FARTLEX	MUNTANYA	CETCYCLE	MUNTANYA	INTERV. EXT	
20:00	MUNTANYA	INTERV. EXT	MUNTANYA	CETCYCLE	VIRTUAL	
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	

### Setmana del 28 de gener al 2 de febrer

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	FARTLEX	VIRTUAL	
09:35	CETCYCLE	MUNTANYA	VIRTUAL	VIRTUAL	AERÒB. BAIXA	
10:35	FARTLEX	VIRTUAL	CETCYCLE	AERÒB. BAIXA	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	INTERV. EXT
13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CETCYCLE	VIRTUAL	MUNTANYA	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	INTERV. EXT	VIRTUAL	FARTLEX	VIRTUAL	
16:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	AERÒB. ALTA		FARTLEX	AERÒB. BAIXA	VIRTUAL
19:00	AERÒB. ALTA	INTERV. EXT	CETCYCLE	FARTLEX	MUNTANYA	
20:00	INTERV. EXT	AERÒB. ALTA	INTERV. EXT	CETCYCLE	VIRTUAL	
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	

**RECUPERACIÓ**  
Codi: REC %FC Màx. 50-65%  
Objectius: Activar i accelerar els processos de recuperació de l'organisme.

**CAPACITAT AERÒBICA BAIXA**  
Codi: CAB %FC Màx. 65-75%  
Objectius: Millor metabolisme dels greixos (increment de mitocondries i enzims oxidatius).

**FARTLEK**  
Codi: FTK FC Màx. 65-85%  
Objectius: desenvolupament cardiovascular. Millor transició metabòlica (greixos-glúcids).

**MUNTANYA**  
Codi: MUN %FC Màx: 75-85%  
Objectius: idèntics a l'anterior, amb una millora de la força muscular.

**INTERVÀLICA EXTENSIVA**  
Codi: IE % FC Màx: 65-85%  
Objectius: millora del dintell anaeròbic, així com del cosum d'oxigen (VO2 Màx.)

**INTERVÀLICA INTENSIVA**  
Codi: II %FC Màx: 65-95%  
Objectius: millora del dintell anaeròbic i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic.

**CAPACITAT AERÒBICA ALTA**  
Codi: CAA %FC Màx: 75-85%  
Objectius: desenvolupament cardiovascular i millora del metabolisme dels glucídics

**CHALLENGE**  
Codi: CHA %FC Màx 80-97%  
Objectius: millora del ritme de competició i de la tolerància o acumulació d'àcid làctic.