

PLANIFICACIÓ SPINNING 08/18

PLANIFICACIÓ DEL 30 DE JULIOL AL 5 D'AGOST DEL 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 7:55	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK		
8:00 8:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK		
9:00 9:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK		
10:00 10:45	C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL FARTLEK
11:00 11:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL FARTLEK
12:00 13:30						VIRTUAL 90' C.A. ALTA	
13:15 14:00		VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL C.A. BAIXA			
13:45 14:30	VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK		
14:15 15:00		C.A. ALTA		C.A. BAIXA			
14:35 15:20	VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK		
15:15 16:00		VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL C.A. BAIXA			

PLANIFICACIÓ DEL 6 AL 12 D'AGOST DEL 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 7:55	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		
8:00 8:45	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		
9:00 9:45	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		
10:00 10:45	C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL C.A. ALTA
11:00 11:45	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA
12:00 13:30						VIRTUAL 90' C.A. BAIXA	
13:15 14:00		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK			
13:45 14:30	VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL MUNTANYA		
14:15 15:00		MUNTANYA		FARTLEK			
14:35 15:20	VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL MUNTANYA		
15:15 16:00		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK			

17:00 18:45					VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	
17:30 18:15	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA			
18:00 18:45					VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	
18:30 19:15	C.A. BAIXA	C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	C.A. BAIXA			
19:00 19:45					VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	
19:30 20:45	C.A. BAIXA	C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	C.A. BAIXA			
20:00 20:45					VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	
20:30 21:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA			
21:30 22:15		VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL C.A. BAIXA			

17:00 18:45					VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	
17:30 18:15	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK			
18:00 18:45					VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	
18:30 19:15	C.A. ALTA	MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	FARTLEK			
19:00 19:45					VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	
19:30 20:45	C.A. ALTA	MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	FARTLEK			
20:00 20:45					VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	
20:30 21:45	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK			
21:30 22:15		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK			

PLANIFICACIÓ DEL 13 AL 19 D'AGOST DEL 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DI ME CRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 7:55	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL C.A. BAIXA		
8:00 8:45	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL C.A. BAIXA		
9:00 9:45	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL C.A. BAIXA		
10:00 10:45	FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL MUNTANYA
11:00 11:45	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA
12:00 13:30			FESTIU			VIRTUAL 90' FARTLEK	
13:15 14:00		VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA			
13:45 14:30	VIRTUAL FARTLEK		FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA		
14:15 15:00		C.A. BAIXA	FESTIU	C.A. ALTA			
14:35 15:20	VIRTUAL FARTLEK		FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA		
15:15 16:00		VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA			
			FESTIU				
17:00 18:45			FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
17:30 18:15	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA			
18:00 18:45			FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
18:30 19:15	FARTLEK	C.A. BAIXA	FESTIU	C.A. ALTA			
19:00 19:45			FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
19:30 20:45	FARTLEK	C.A. BAIXA	FESTIU	C.A. ALTA			
20:00 20:45			FESTIU		VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
20:30 21:45	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA			
21:30 22:15		VIRTUAL C.A. BAIXA	FESTIU	VIRTUAL C.A. ALTA			

PLANIFICACIÓ DEL 20 AL 26 D'AGOST DEL 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 7:55	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
8:00 8:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
9:00 9:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
10:00 10:45	C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		VIRTUAL FARTLEK
11:00 11:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK
12:00 13:30						VIRTUAL 90' MUNTANYA	
13:15 14:00		VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL C.A. BAIXA			
13:45 14:30	VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL I.T. EXTENSIU		VIRTUAL C.A. ALTA		
14:15 15:00		FARTLEK		C.A. BAIXA			
14:35 15:20	VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL I.T. EXTENSIU		VIRTUAL C.A. ALTA		
15:15 16:00		VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL C.A. BAIXA			
17:00 18:45						VIRTUAL MUNTANYA	
17:30 18:15	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
18:00 18:45						VIRTUAL MUNTANYA	
18:30 19:15	C.A. BAIXA	FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
19:00 19:45						VIRTUAL MUNTANYA	
19:30 20:45	C.A. BAIXA	FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
20:00 20:45						VIRTUAL MUNTANYA	
20:30 21:45	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA		
21:30 22:15		VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL C.A. BAIXA			

PLANIFICACIÓ DEL 27 D'AGOST AL 2 DE SETEMBRE DEL 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 7:55	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK		
8:00 8:45	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK		
9:00 9:45	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK		
10:00 10:45	MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL MUNTANYA
11:00 11:45	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL MUNTANYA
12:00 13:30						VIRTUAL 90' C.A. ALTA	
13:15 14:00		VIRTUAL I.T. EXTENSIU		VIRTUAL MUNTANYA			
13:45 14:30	VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL FARTLEK		
14:15 15:00		I.T. EXTENSIU		MUNTANYA			
14:35 15:20	VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL FARTLEK		
15:15 16:00		VIRTUAL I.T. EXTENSIU		VIRTUAL MUNTANYA			
17:00 18:45						VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA
17:30 18:15	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA			
18:00 18:45						VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA
18:30 19:15	MUNTANYA	I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	MUNTANYA			
19:00 19:45						VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA
19:30 20:45	MUNTANYA	I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	MUNTANYA			
20:00 20:45						VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL C.A. ALTA
20:30 21:45	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL MUNTANYA			
21:30 22:15		VIRTUAL I.T. EXTENSIU		VIRTUAL MUNTANYA			

COLOR	DENOMINACIÓ	INTENSITAT	OBJECTIU
REC	Recuperació	50 - 60	Activa i accelera la recuperació
C.A. BAIXA	Capacitat Aeròbica Baixa	65 - 75	Metabolisme dels greixos (+ encims i mitocondries)
FARTLEK	Fartlek	65 - 85	Desenvolupament cardiovascular + Millora de la transició metabòlica
C.A. ALTA	Capacitat Aeròbica Alta	75 - 85	Desenvolupament cardiovascular
MUNTANYA	Muntanya	75 - 85	Desenvolupament cardiovascular + Resistència muscular
I.T. EXTENSIU	Intervàlica Extensiva	65 - 85	Millora del dintel·l anaeròbic i consum d'oxigen màxim
I.T. INTENSIU	Intervàlica Intensiva	65 - 90	Millora del dintel·l anaeròbic i tolerància al lactat
HIIT	HIIT	65/70 - 90/95	Entrenament metabòlic, accelera la crema de greixos
COMP	Competició	>80%	Tolerància al lactat
TEST	Test FTP	16min 65-75% + 4min > 80%	Conèixer el valor del seu FTP