

PLANIFICACIÓ DEL 3 AL 9 DE SETEMBRE DEL 2018

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

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

PLANIFICACIÓ DEL 10 AL 16 DE SETEMBRE DEL 2018

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

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

PLANIFICACIÓ DEL 17 AL 23 DE SETEMBRE DEL 2018

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

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

PLANIFICACIÓ DEL 24 AL 30 DE SETEMBRE DEL 2018

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

17:00 18:45					VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
17:30 18:15	FESTIU	VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	VIRTUAL I.T. EXTENSIU			
18:00 18:45					C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
18:30 19:15	FESTIU	C.A. BAIXA	C.A. ALTA	I.T. EXTENSIU			
19:00 19:45					C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
19:30 20:45	FESTIU	C.A. BAIXA	C.A. ALTA	I.T. EXTENSIU			
20:00 20:45					VIRTUAL C.A. BAIXA	VIRTUAL FARTLEK	
20:30 21:15	FESTIU	C.A. BAIXA	VIRTUAL C.A. ALTA	I.T. EXTENSIU			
21:30 22:15		VIRTUAL C.A. BAIXA		VIRTUAL I.T. EXTENSIU			

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