

Planificació mensual sessió amb tècnic: JULIOL 2017

	1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16
7:00-7:45			7:00-7:45		F						7:00-7:45		M					
11:00-11:45	M	IE	11:00-11:45						IE	M	11:00-11:45						CAA	F
14:15-15:05			14:15-15:05		CAA		IE				14:15-15:05		F		M			
18:30-19:20			18:30-19:20	IE	CAA	M	M				18:30-19:20	CAA	CAA	IE	M			
18:45-19:35			18:45-19:35					XL			18:45-19:35					XL		
19:40-20:30			19:40-20:30	CAB	M	F	CAA				19:40-20:30	CAB	M	F	CAA			
20:40-21:30			20:40-21:30		CAA		M				20:40-21:30		CAA		M			

	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30		31
7:00-7:45		IE						7:00-7:45		M						7:00-7:45	
11:00-11:45						F	CAA	11:00-11:45						CA A	F	11:00-11:45	
14:15-15:05		CAA		F				14:15-15:05		IE		M				14:15-15:05	
18:30-19:20	IE	CAA	CAA	M				18:30-19:20	M	CAA	CAA	M				18:30-19:20	IE
18:45-19:35						XL		18:45-19:35					XL			18:45-19:35	
19:40-20:30	CAB	M	F	CAA				19:40-20:30	CAB	M	F	CAA				19:40-20:30	CAB
20:40-21:30		F		IE				20:40-21:30		IE		M				20:40-21:30	

CONTINGUTS I OBJECTIUS D'ENTRENAMENT DE LES SESSIONS DE BICI AMB MONITOR

TIPUS D'ENTRENAMENT	% F.C.M	OBJECTIUS DE LA SESSIÓ
CAB Capacitat aeròbica baixa	65-75%	<ul style="list-style-type: none"> • Millora del metabolisme dels àcids grassos • Millora de la capacitat aeròbica
CAA Capacitat aeròbica alta	75-85%	<ul style="list-style-type: none"> • Millora de la capacitat aeròbica i resistència • Mantenir la zona de capacitat aeròbica en un terreny variat • Pèrdua de pes
M Muntanya	75-85%	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementa la resistència muscular • Incrementa el VO2max • Treball amb grans resistències
IE Intervà·lica extensiva	65-85%	<ul style="list-style-type: none"> • Millora el llindar anaeròbic • Millora el VO2max • Millora la tolerància al lactat
IEM Intervà·lica esforç Sostingut	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Millora la capacitat anaeròbica amb esforç sub màxim • Adaptació de l'entrenament amb àcid làctic
F Fartleck	75-95%	<ul style="list-style-type: none"> • Millora la capacitat aeròbica • Acostuma a l'esportista als canvis de ritme • Augment de la resistència