



Planificació mensual sessió amb tècnic: MARÇ 2017

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	
7:00-7:45							F						7:00-7:45		M						
11:00-11:45				M	IE						IE	M	11:00-11:45						CAA	F	
14:15-15:05		M					CAA		IE				14:15-15:05		F		M				
18:30-19:20	CAA	M				IE	CAA	M	M				18:30-19:20	CAA	CAA	IE	M				
18:45-19:35			XL							XL			18:45-19:35					XL			
19:40-20:30	F	CAA				CAB	M	F	CAA				19:40-20:30	CAB	M	F	CAA				
20:40-21:30		F					CAA		M				20:40-21:30		CAA		M				

	20	21	22	23	24	25	26
7:00-7:45		IE					
11:00-11:45						F	CAA
14:15-15:05		CAA		F			
18:30-19:20	IE	CAA	CAA	M			
18:45-19:35					XL		
19:40-20:30	CAB	M	F	CAA			
20:40-21:30		F		IE			

	27	28	29	30	31
7:00-7:45		M			
11:00-11:45					
14:15-15:05		CAA		IE	
18:30-19:20	M	CAA	M	M	
18:45-19:35					XL
19:40-20:30	CAB	M	F	CAA	
20:40-21:30		IE		M	

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