

## Planificació mensual sessió amb tècnic: MAIG 2017

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

	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28
7:00-7:45		M						7:00-7:45		IE					
11:00-11:45						CAA	F	11:00-11:45						F	CAA
14:15-15:05		F		M				14:15-15:05		CAA		F			
18:30-19:20	CAA	CAA	IE	M				18:30-19:20	IE	CAA	CAA	M			
18:45-19:35					XL			18:45-19:35						XL	
19:40-20:30	CAB	M	F	CAA				19:40-20:30	CAB	M	F	CAA			
20:40-21:30		CAA		M				20:40-21:30		F		IE			

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

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