

horaris d' spinning watts

a partir de l'1 d'abril

Abril

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds
Matí	CA 07.30			CA 07.30		IE 07.30		CA 07.30			II 07.30		IE 07.30							IE 07.30		BA 07.30			TEST 07.30		TEST 07.30		CA 07.30	
	FAR 08.30	CA 10.15	CA 10.15	IE 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	CA 09.30	FAR 08.30	CA 10.15	CA 10.15	CA 10.15	II 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	II 09.30	IE 10.15	II 10.15	CA 10.15	BA 10.15	BA 09.30	CA 08.30	II 09.30	FAR 08.30	II 10.15	BA 10.15	BA 08.30	TEST 09.30	TEST 08.30	CA 09.30	TEST 08.30
Migdia				FAR 14.30		CA 14.30					II 14.30		IE 14.30							IE 14.30					TEST 14.15		FAR 14.30			
Tarda	IE 18.30			IE 18.30	FAR 18.30	FAR 17.30	CA 18.30	IE 18.30			IE 18.30	II 18.30		II 18.30						II 18.30	BA 17.30	II 18.30	IE 18.30			TEST 18.30	FAR 18.30	TEST 17.30	TEST 18.30	TEST 18.30
				CA 19.30	FAR 19.30	CA 18.30	IE 19.30				CA 19.30	FAR 19.30	CA 18.30	II 19.30						FAR 19.30	CA 18.30	BA 19.30				CA 19.30	TEST 19.30	TEST 18.30	TEST 19.30	
					CA 20.30	IE 19.30	IE 20.30						CA 20.30	IE 19.30	II 20.30						BA 20.30	IE 19.30	II 20.30					FAR 20.30	CA 19.30	TEST 20.30

Maig

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	
Matí		II 07.30		IE 07.30		CA 07.30			IE 07.30		CA 07.30		II 07.30			FAR 07.30		CA 07.30		CA 07.30			FAR 07.30		CA 07.30		CA 07.30			FAR 07.30		
		FAR 08.30	II 09.30	II 08.30	CA 09.30	CA 08.30	FAR 10.15	II 10.15	BA 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	BA 09.30	IE 08.30	IE 10.15	CA 10.15	CA 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	CA 09.30	FAR 08.30	CA 10.15	FAR 10.15	CA 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	CA 09.30	CA 08.30	CA 10.15	CA 10.15	CA 08.30	FAR 09.30	
Migdia		IE 14.30		II 14.30				BA 14.30		CA 14.30						CA 14.30		FAR 14.30					CA 14.30		CA 14.30					CA 14.30		
Tarda		II 18.30	IE 18.30	II 17.30	II 18.30	IE 18.30			IE 18.30	II 18.30	FAR 17.30	FAR 18.30	IE 18.30			CA 18.30	FAR 18.30	FAR 17.30	CA 18.30					CA 18.30	FAR 18.30	FAR 17.30	CA 18.30	CA 18.30		IE 18.30	FAR 18.30	
		IE 19.30	FAR 19.30	CA 18.30	II 19.30				CA 19.30	II 19.30	CA 18.30	IE 19.30				FAR 19.30	CA 19.30	CA 18.30	CA 19.30	FAR 19.30					CA 19.30	FAR 19.30	CA 18.30	CA 19.30			CA 19.30	FAR 19.30
			II 20.30	IE 19.30	FAR 20.30						CA 20.30	BA 19.30	BA 20.30					FAR 20.30	FAR 19.30	CA 20.30						FAR 20.30	CA 19.30	CA 20.30				CA 20.30

Juny

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dm	dc	dj
Matí	IE 07.30		CA 07.30					TEST 07.30		CA 07.30			COM 07.30		COM 07.30		CA 07.30			FAR 07.30		CA 07.30					COM 07.30		COM 07.30	
	II 08.30	CA 09.30	CA 08.30	FAR 10.15	II 10.15	CA 10.15	TEST 09.30	TEST 08.30	CA 09.30	TEST 08.30	TEST 10.15	TEST 10.15	COM 08.30	IE 09.30	IE 08.30	COM 09.30	COM 09.30	COM 10.15	COM 10.15	CA 08.30	FAR 09.30	CA 08.30	CA 09.30	CA 10.15	CA 10.15	CA 10.15	COM 08.30	BA 09.30	BA 08.30	COM 09.30
Migdia	II 14.30							TEST 14.15					CA 14.30		COM 14.30					CA 14.30		CA 14.30					COM 14.30		BA 14.30	
Tarda	II 17.30	II 18.30	IE 18.30				FAR 18.30	TEST 17.30	TEST 18.30	TEST 18.30			COM 18.30	CA 18.30	COM 17.30	FAR 18.30	COM 18.30				CA 18.30	FAR 18.30	FAR 17.30	CA 18.30			COM 18.30	BA 18.30	COM 17.30	COM 18.30
	CA 18.30	II 19.30					TEST 19.30	TEST 18.30	TEST 19.30				COM 19.30	COM 19.30	COM 18.30	CA 19.30				CA 19.30	FAR 19.30	CA 18.30	CA 19.30				COM 19.30	COM 19.30	COM 18.30	BA 19.30
	IE 19.30	FAR 20.30					FAR 20.30	TEST 19.30	CA 20.30					FAR 20.30	COM 19.30	COM 20.30						FAR 20.30	CA 19.30	CA 20.30				COM 20.30	COM 19.30	BA 20.30

Tipus de sessions:

- BA Base Aeròbica (Zona 2)**
 - Millora metabolisme de greixos i construeix bona base
 - Regula nivells de T.A., colesterol, estrès...
- FAR Fartlek (Zona 2-3-4)**
 - Millora el metabolisme dels HC
 - Desenvolupament del sistema cardiovascular
- CA Capacitat Aeròbica (Zona 3-4)**
 - Augment de la potència aeròbica
 - Millora de la resistència muscular

IE Intervà-lica Extensiva (Zona 1-4)

- Augment del llindar anaeròbic
- Augment del metabolisme

II Intervà-lica Intensiva (Zona 1-5)

- Augment de la tolerància al lactat
- Augment del Vo2 Max

COM Competició

- Millora del llindar anaeròbic
- Millora la tolerància al lactat

TEST Test FTP

Consells per a les classes:

- Tovallola i aigua
- Roba adient (sabates i culotte)
- Monitor de freqüència cardíaca