

# 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	FAR 07.10			TEST 07.10		CA 07.10		FAR 07.10			BA 07.10		CA 07.10							BA 07.10		FAR 07.10			CA 07.10		BA 07.10		FAR 07.10	
	CA 10.00	FAR 11.00	CA 11.00	CA 10.00	TEST 11.00			IE 10.00	CA 10.00	TEST 11.00	II 10.00	FAR 11.00			BA 11.00	FAR 11.00	BA 11.00	FAR 11.00	FAR 11.00				BA 10.00	FAR 11.00	CA 11.00	FAR 10.00	FAR 11.00			IE 10.00
Migdia							TEST 14.15						FAR 14.15									CA 14.15						IE 14.15		
Tarda				TEST 18.00	FAR 18.00	TEST 18.00	CA 18.00				II 18.00	FAR 18.00	BA 18.00	II 18.00						CA 18.00	FAR 18.00	CA 18.00				FAR 18.00	FAR 18.00	BA 18.00	CA 18.00	
	IE 19.00			IE 19.00	BA 19.15	TEST 19.15	FAR 19.00	TEST 19.00			BA 19.00	II 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00						BA 19.15	CA 19.15	FAR 19.00	CA 19.00			FAR 19.00	IE 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00	IE 19.00
					TEST 20.15								FAR 20.15									CA 20.15						FAR 20.15		

## 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		CA 07.10		BA 07.10		FAR 07.10			COM 07.10		CA 07.10		FAR 07.10		CA 07.10		TEST 07.10			FAR 07.10			II 07.10		BA 07.10		FAR 07.10		CA 07.10		
		FAR 10.00	FAR 11.00			IE 10.00	FAR 11.00	CA 11.00	COM 10.00	COM 11.00			FAR 11.00	COM 11.00	FAR 11.00	CA 10.00	TEST 11.00			IE 10.00	CA 10.00	TEST 11.00	BA 10.00	FAR 11.00			FAR 10.00	FAR 11.00	BA 11.00	CA 10.00	BA 11.00
Migdia					IE 14.15						COM 14.15									TEST 14.15						FAR 14.15					
Tarda		FAR 18.00	FAR 18.00	BA 18.00	CA 18.00				COM 18.00	FAR 18.00	COM 18.00	CA 18.00				TEST 18.00	FAR 18.00	FAR 18.00	CA 18.00					II 18.00	FAR 18.00	BA 18.00	II 18.00			BA 18.00	BA 18.00
		FAR 19.00	IE 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00	IE 19.00			CA 19.00	COM 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00	COM 19.00			IE 19.00	TEST 19.15	BA 19.15	FAR 19.00	TEST 19.00				BA 19.00	II 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00	BA 19.00		FAR 19.00	II 19.15
				FAR 20.15							COM 20.15							TEST 20.15								II 20.15					

## 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	BA 07.10		FAR 07.10					BA 07.10		FAR 07.10		FAR 07.10		II 07.10		FAR 07.10				CA 07.10		COM 07.10					TEST 07.10		CA 07.10	
			CA 10.00	FAR 11.00	BA 11.00	IE 11.00	FAR 11.00				FAR 10.00	FAR 11.00	CA 11.00	IE 10.00	FAR 11.00			CA 10.00	FAR 11.00	BA 11.00	FAR 10.00	COM 11.00			TEST 11.00	COM 11.00	FAR 11.00	CA 10.00	TEST 11.00	
Migdia		FAR 14.15									CA 14.15					II 14.15							COM 14.15							TEST 14.15
Tarda	FAR 18.00	II 18.00					FAR 18.00	BA 18.00	CA 18.00				BA 18.00	FAR 18.00	FAR 18.00	IE 18.00					COM 18.00	FAR 18.00	COM 18.00	CA 18.00			TEST 18.00	FAR 18.00	TEST 18.00	CA 18.00
	CA 19.15	BA 19.00	FAR 19.00				IE 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00	IE 19.00			FAR 19.15	IE 19.15	BA 19.15	FAR 19.00	FAR 19.00				CA 19.00	COM 19.15	FAR 19.15	FAR 19.00				IE 19.00	BA 19.15	TEST 19.15
	FAR 20.15							CA 20.15							FAR 20.15								COM 20.15							TEST 20.15

### 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