

horaris group cycle des de l'1 de juliol

Juliol

	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
	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	dg
Matí	FAR 07.15	CA 09.15	BA 09.15	CA 07.15		FAR 07.15		BA 07.15	BA 09.15	CA 09.15	TEST 07.15		IE 07.15		FAR 09.15	TEST 09.15	FAR 09.15	CA 09.15		II 07.15		CA 09.15	FAR 09.15	II 09.15	II 07.15		CA 07.15		COM 07.15	FAR 09.15	COM 09.15
		FAR 10.15	CA 10.15						CA 10.15	FAR 10.15					CA 10.15	CA 10.15	TEST 10.15	BA 10.15					II 10.15	FAR 10.15						COM 10.15	CA 10.15
Migdia	BA 14.15			FAR 14.15		BA 14.15		CA 14.15			CA 14.15		TEST 14.15		BA 14.15			FAR 14.15		CA 14.15		FAR 14.15			IE 14.15		COM 14.15		II 14.15		
Tarda	FREE BEAT 19.15			FAR 19.15	CA 19.15	BA 19.15	FAR 19.15	FREE BEAT 19.15			BA 19.15	TEST 19.15	IE 19.15	FAR 19.15	FREE BEAT 19.15			FAR 19.15	CA 19.15	II 19.15	FAR 19.15	FREE BEAT 19.15			BA 19.15	COM 19.15	FAR 19.15	IE 19.15	FREE BEAT 19.15		
				BA 20.15	CA 20.15	FAR 20.15	FAR 20.15				CA 20.15	FAR 20.15	CA 20.15	TEST 20.15				BA 20.15	II 20.15	FAR 20.15	IE 20.15				COM 20.15	FAR 20.15	COM 20.15	CA 20.15			

Agost

	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
	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	dc
Matí	FAR 08.15		CA 08.15					BA 08.15		FAR 08.15							IE 08.15					FAR 08.15		CA 10.15						IE 08.15	
						CA 09.15						FAR 09.15								BA 09.15							CA 09.15				
Migdia		BA 14.15		CA 14.15					CA 14.15		FAR 14.15						IE 14.15		BA 14.15					II 14.15		FAR 14.15				II 14.15	
Tarda	FAR 19.15		CA 19.15					BA 19.15		FAR 19.15							CA 19.15					FAR 19.15		CA 19.15					BA 19.15		IE 19.15

Setembre

	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	
	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	dv	
Matí		BA 07.15	BA 09.15	BA 09.15	CA 07.15					CA 07.15	FAR 09.15		IE 07.15		CA 07.15		FAR 07.15	IE 09.15	BA 09.15	II 07.15		TEST 07.15		CA 07.15	FAR 09.15	TEST 09.15	BA 09.15		II 07.15		IE 07.15
			CA 10.15	BA 10.15				FAR 10.15			CA 10.15						FAR 10.15	IE 10.15						CA 10.15	IE 10.15	FAR 10.15					
Migdia		BA 14.15			FAR 14.15		CA 14.15		CA 14.15			FAR 14.15		IE 14.15		CA 14.15				II 14.15		FAR 14.15		TEST 14.15				II 14.15		IE 14.15	
Tarda	BA 19.15	FREE BEAT 19.15			FAR 19.15	BA 19.15	CA 19.15	FAR 19.15	FREE BEAT 19.15			IE 19.15	FAR 19.15	BA 19.15	IE 19.15	FREE BEAT 19.15			BA 19.15	CA 19.15	TEST 19.15	FAR 19.15	FREE BEAT 19.15				IE 19.15	CA 19.15	BA 19.15	FREE BEAT 19.15	
	CA 20.15				CA 20.15	CA 20.15	FAR 20.15	BA 20.15				FAR 20.15	IE 20.15	CA 20.15	FAR 20.15					TEST 20.15	II 20.15	BA 20.15	TEST 20.15				CA 20.15	FAR 20.15	IE 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...

FREE BEAT Free Beat
 - Desenvolupa el sistema cardiovascular
 - Millora la coordinació global del cos

COM Competició
 - Millora del llindar anaeròbic
 - Millora la tolerància al lactat

FAR Fartlek (Zona 2-3-4)
 - Millora el metabolisme dels HC
 - Desenvolupament del sistema cardiovascular

IE Intervàlica Extensiva (Zona 1-4)
 - Augment del llindar anaeròbic
 - Augment del metabolisme

TEST Test FTP

CA Capacitat Aeròbica (Zona 3-4)
 - Augment de la potència aeròbica
 - Millora de la resistència muscular

II Intervàlica Intensiva (Zona 1-5)
 - Augment de la tolerància al lactat
 - Augment del Vo2 Max

Consells per a les classes:

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