

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				BA 07.15			IE 07.15					FAR 07.15		CA 07.15					CA 07.15		IE 07.15					TEST 07.15			CA 07.15		
	CA 09.15	FAR 12.15		IE 09.30		BA 09.15		CA 09.15	IE 12.15		CA 09.15		FAR 09.15		CA 09.15	FAR 12.15		IE 09.30		IE 09.15		CA 09.15	IE 12.15		TEST 09.15		IE 09.15		TEST 09.15	TEST 12.15	
Migdia					CA 14.15		CA 14.15					CA 14.15		FAR 14.15					IE 14.15		CA 14.15					CA 14.15		TEST 14.15			
Tarda	FAR 18.15			IE 18.15	CA 18.15	BA 18.15	CA 18.15	FAR 18.15				IE 18.15	CA 18.15	IE 18.15	CA 18.15	FAR 18.15			IE 18.15	FAR 18.15	CA 18.15	CA 18.15	CA 18.15			TEST 18.15	TEST 18.15	CA 18.15	TEST 18.15	TEST 18.15	
				CA 19.15	IE 19.15	CA 19.15	FAR 19.15					FAR 19.15	IE 19.15	CA 19.15	FAR 19.15				CA 19.15	IE 19.15	FAR 19.15	CA 19.15				FAR 19.15	TEST 19.15	TEST 19.15	TEST 19.15	TEST 19.15	
				IE 20.15								IE 20.15							IE 20.15								TEST 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				CA 07.15								CA 07.15						II 07.15							CA 07.15						
	IE 09.00		FAR 09.15		CA 08.15	IE 11.00		IE 09.00		FAR 09.15		CA 08.15	FAR 11.00				II 09.15		CA 08.15	IE 11.00		IE 09.00		FAR 09.15		CA 08.15	FAR 09.15		IE 09.15		FAR 09.15
Migdia		CA 14.00		FAR 14.00						CA 14.15		FAR 14.00				CA 14.15		II 14.00					II 14.15		FAR 14.00				BA 14.00		
Tarda	II 19.00	IE 19.00	CA 19.00	FAR 19.00	FAR 19.15			CA 19.00	IE 19.00	CA 19.00	FAR 19.00	FAR 19.15				II 19.00	FAR 19.00	IE 19.00	FAR 19.00				CA 19.00	IE 19.00	CA 19.00	II 19.15	FAR 19.15		II 19.00	BA 19.00	CA 19.00
	II 20.15	IE 20.15	CA 20.15	FAR 20.15				CA 20.15	IE 20.15	CA 20.15	FAR 20.15					IE 20.15	II 20.15	FAR 20.15					CA 20.15	II 20.15	CA 20.15	FAR 20.15			II 20.15	BA 20.15	CA 20.15

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					TEST 07.15		CA 07.15					II 07.15		CA 07.15					COM 07.15		CA 07.15						FAR 07.15		BA 07.15
		BA 09.15	IE 12.15		TEST 09.30		FAR 09.15		TEST 09.15	TEST 12.15			IE 09.30		FAR 09.15		CA 09.15	FAR 12.15		IE 09.30		COM 09.15		CA 09.15	IE 12.15			FAR 09.15		CA 09.15
Migdia	FAR 14.15				TEST 14.15		TEST 14.15						II 14.15		FAR 14.15					COM 14.15	COM 14.15	COM 14.15					BA 14.15		FAR 14.15	
Tarda	CA 18.15	FAR 18.15			IE 18.00	CA 18.15	TEST 18.15	TEST 18.15	TEST 18.15				IE 18.00	CA 18.15	II 18.15	CA 18.15	FAR 18.15			COM 18.00	FAR 18.15	COM 18.15	CA 18.15	FAR 18.15			BA 18.15	BA 18.15	CA 18.15	FAR 18.15
	FAR 19.15				CA 19.15	TEST 19.15	TEST 19.15	TEST 19.15					CA 19.15	IE 19.15	CA 19.15	II 19.15				CA 19.15	COM 19.15		COM 19.15				BA 19.15	CA 19.15	FAR 19.15	
					TEST 20.15									II 20.15							COM 20.15							BA 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