

PUTXETSPORT

PLANIFICACIÓ SPINNING SETEMBRE 2017

OBJECTIU MENSUAL

• Intensitat alta (75-85 %)

BENEFICIS

• Millora la resistència muscular local.
• Incrementa el rendiment esportiu i millora la tolerància a la fatiga a intensitats altes.

INDICADA

• Per aquelles persones que vulguin millorar el sistema cardiovascular i el seu rendiment esportiu.

Setmana de l'1 al 3 de setembre de 2017

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00					FARTLEK	
09.30	10.15				FARTLEK		MUNTANYA
10.00	10.45					CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15				CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
12.00	12.45					FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00				MUNTANYA		
14.15	15.00				FARTLEK		
17.30	18.15					CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.00	18.30						
18.30	19.15				FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15						
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15				MUNTANYA		
21.30	22.15				FARTLEK		

Setmana del 4 al 10 de setembre de 2017

Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	SPINNING D'OR NOU	FARTLEK		MUNTANYA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.00	18.30				TURBO			
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15						TURBO	
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

Setmana del 11 al 17 de setembre de 2017

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	SPINNING D'OR NOU	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA	MUNTANYA		FARTLEK
12.00	12.45	MUNTANYA					MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.00	18.30			TURBO				
18.30	19.15		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	TRIATLÓ	MUNTANYA		
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK		

Setmana del 18 al 24 de setembre de 2017

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	SPINNING D'OR NOU	FARTLEK		MUNTANYA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK
12.00	12.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.00	18.30			TURBO				
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	TRIATLÓ	MUNTANYA		
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

Setmana del 25 al 30 de setembre de 2017

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	SPINNING D'OR NOU	CAP. AERÒBICA BAIXA		
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
12.00	12.45	MUNTANYA					CAP. AERÒBICA BAIXA	
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	
18.00	18.30			TURBO				
18.30	19.15		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15		FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK		