

PUTXETSPORT

# PLANIFICACIÓ SPINNING ABRIL 2018

## OBJECTIU MENSUAL

- Intensitat mitja-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'2 al 8 d'abril de 2018

#### CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	SPINNING D'OR	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	
10.30	11.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA
12.00	12.45	MUNTANYA					MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00		FARTLEK	MUNTANYA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15				FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	TURBO				
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
20.30	21.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

### Setmana del 9 al 15 d'abril de 2018

Inici	Final	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	MUNTANYA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	SPINNING D'OR	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
13.15	14.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	MUNTANYA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		

### Setmana del 16 al 22 d'abril de 2018

Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	SPINNING D'OR	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MUNTANYA	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
14.15	15.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK		

### Setmana del 23 al 29 d'abril de 2018

Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	SPINNING D'OR	MUNTANYA		FARTLEK
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45						FARTLEK	MUNTANYA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
17.30	18.15						MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	TRIATLÓ	MUNTANYA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		

### Setmana del 20 d'abril de 2018

Inici	Final	DILLUNS 30						
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA						
08.15	09.00							
09.30	10.15	MUNTANYA						
10.00	10.45							
10.30	11.15	FARTLEK						
12.00	12.45							
13.15	14.00	MUNTANYA						
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA						
17.30	18.15							
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
18.45	19.15							
19.30	20.15	FARTLEK						
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
21.30	22.15	MUNTANYA						