

PUTXETSPORT

# PLANIFICACIÓ SPINNING FEBRER 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'1 al 4 de febrer de 2018

#### CLASSES VIRTUALS

Inici	Final				DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
08.15	09.00						MUNTANYA	
09.30	10.15				SPINNING D'OR	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15				MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45						FARTLEK	MUNTANYA
13.15	14.00				CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00				MUNTANYA	FARTLEK		
17.30	18.15						MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15				CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.45	19.15							
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
20.30	21.15				TRIATLÓ	MUNTANYA		
21.30	22.15				FARTLEK	FARTLEK		

### Setmana del 5 al 11 de febrer de 2018

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	MUNTANYA	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	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

### Setmana del 12 al 18 de febrer de 2018

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
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 19 al 25 de febrer de 2018

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
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 26 al 28 de febrer de 2018

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28				
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA				
08.15	09.00							
09.30	10.15	FARTLEK	MUNTANYA	MUNTANYA				
10.00	10.45							
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA				
12.00	12.45							
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	FARTLEK				
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA				
17.30	18.15							
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK					
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA				
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA				