

PUTXETSPORT

PLANIFICACIÓ SPINNING MAIG 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 6 de maig de 2018

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 6
07.15	08.00			MUNTANYA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						MUNTANYA	
09.30	10.15		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		MUNTANYA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA
12.00	12.45		CAP. AERÒBICA BAIXA				MUNTANYA	FARTLEK
13.15	14.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00			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			TURBO				
19.30	20.15			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
20.30	21.15			MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15			CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 7 al 13 de maig de 2018

Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	SPINNING D'OR	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						MUNTANYA	
10.30	11.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		MUNTANYA
12.00	12.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	TRIATLÓ	FARTLEK		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		

Setmana del 14 al 20 de maig de 2018

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
07.15	08.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						MUNTANYA	
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	SPINNING D'OR	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
14.15	15.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		

Setmana del 21 al 27 de maig de 2018

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27
07.15	08.00		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	SPINNING D'OR	FARTLEK		MUNTANYA
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		FARTLEK
12.00	12.45	CAP. AERÒBICA BAIXA					CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00		MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		
17.30	18.15						FARTLEK	MUNTANYA
18.30	19.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA		
20.30	21.15		FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 28 al 31 de maig de 2018

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31			
07.15	08.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA			
08.15	09.00							
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	SPINNING D'OR			
10.00	10.45							
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA			
12.00	12.45							
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA			
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			
17.30	18.15							
18.30	19.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			
20.30	21.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	TRIATLÓ			
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			