

PUTXETSPORT

PLANIFICACIÓ SPINNING MARÇ 2018

OBJECTIU MENSUAL

- Intensitat alta (75-85/95 %)

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 març de 2018

CLASSES VIRTUALS

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

Setmana del 5 al 11 de març de 2018

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
07.15	08.00	MUNTANYA	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INTERVÀL-LICA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	FARTLEK	SPINNING D'OR	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK
10.00	10.45						INTERVÀL-LICA	
10.30	11.15	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA
12.00	12.45						MUNTANYA	INTERVÀL-LICA
13.15	14.00	MUNTANYA	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA		
14.15	15.00	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA
18.30	19.15	FARTLEK	INTERVÀL-LICA		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	INTERVÀL-LICA	FARTLEK	MUNTANYA	TRIATLÓ	INTERVÀL-LICA		
21.30	22.15	MUNTANYA	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	FARTLEK	FARTLEK		

Setmana del 12 al 18 de març de 2018

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
07.15	08.00	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	MUNTANYA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	FARTLEK	FARTLEK	MUNTANYA	SPINNING D'OR	INTERVÀL-LICA		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MUNTANYA	
10.30	11.15	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA		FARTLEK
12.00	12.45						INTERVÀL-LICA	MUNTANYA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
14.15	15.00	MUNTANYA	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA
18.30	19.15	MUNTANYA	FARTLEK		INTERVÀL-LICA	FARTLEK	FARTLEK	MUNTANYA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA		
20.30	21.15	MUNTANYA	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK		

Setmana del 19 al 25 de març de 2018

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	INTERVÀL-LICA	FARTLEK	MUNTANYA	SPINNING D'OR	INTERVÀL-LICA		INTERVÀL-LICA
10.00	10.45						INTERVÀL-LICA	
10.30	11.15	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA
12.00	12.45						MUNTANYA	FARTLEK
13.15	14.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INTERVÀL-LICA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA
18.30	19.15	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	INTERVÀL-LICA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀL-LICA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
20.30	21.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀL-LICA	MUNTANYA	FARTLEK	INTERVÀL-LICA		

Setmana del 26 al 31 de març de 2018

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	RECUPERACIÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	SPINNING D'OR	RECUPERACIÓ		
10.00	10.45						RECUPERACIÓ	
10.30	11.15	FARTLEK	RECUPERACIÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		RECUPERACIÓ	FARTLEK	FARTLEK	
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	TRIATLÓ	FARTLEK		
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	RECUPERACIÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		