

ENERGY CYCLING ABRIL 2008

PLANIFICACIÓ DEL 31 MARÇ AL 6 DE ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
11,20-12,10						FARTLEK
19,10-20,00		P.AERÒBICA				
19,30-20,20	C.AERÒBICA					
20,10-21,00						
20,30-21,20						
20,45-21,35						

PLANIFICACIÓ DEL 7 AL 13 DE ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
11,20-12,10						C.AERÒBICA
19,10-20,00		MUNTANYA				
19,30-20,20	P.AERÒBICA					
20,10-21,00						
20,30-21,20						
20,45-21,35						

PLANIFICACIÓ DEL 14 AL 20 DE ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
11,20-12,10						MUNTANYA
19,10-20,00		FARTLEK				
19,30-20,20	I.T.INTENSIU					
20,10-21,00						
20,30-21,20						
20,45-21,35						

PLANIFICACIÓ DEL 21 AL 27 DE ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
11,20-12,10						REC
19,10-20,00		I.T.EXTENSIVA				
19,30-20,20	FARTLEK					
20,10-21,00						
20,30-21,20						
20,45-21,35						

TIPUS D'ENTRENAMENT

COLOR	DENOMINACIÓ	INTENSITAT	OBJECTIU/ENERGIA
REC	RECUPERACIÓ	50-65 %	ACTIVA I ACCELERA LA RECUPERACIÓ / GRASES I PROTEINES
C.AERÒBICA	CAPACITAT AERÒBICA	65-75 %	MILLORA DEL RENDIMENT / GLUCOGEN (FIBRA MUSCULAR)
FARTLEK	FARTLEK	65-85 %	DESENVOLUPAMENT CARDIOVASCULAR
P.AERÒBICA	POTENCIA AERÒBICA	75-85 %	MILLORA DEL NIVELL DE CONDICIÓ FÍSICA / GLUCOGEN MUSCULAR I HEPÀTIC
MUNTANYA	MUNTANYA	75-85%	DESENVOLUPAMENT CARDIOVASCULAR + RESISTENCIA MUSCULAR
I.T.EXTENSIVA	INTERVALICA EXTENSIVA	65-85 %	MILLORA DEL DINTELL ANAERÒBIC I CONSUM D'OXIGEN MÀXIM
I.T.INTENSIU	INTERVALICA INTENSIVA	65-90 %	MILLORA DEL DINTELL ANAERÒBIC I TOLERANCIA A L'ÀCID LÀCTIC
COMP	COMPETICIO	>80 %	TOLERANCIA A L'ÀCID LÀCTIC