

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 29 de juliol al 2 de setembre

CET 10®
Bac de Roda
centre esportiu municipal

Cycling

Inici	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	C	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:00	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	C	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
11:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
11:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
12:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
12:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	C	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
15:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
16:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	C						VIRTUAL	
19:15	C	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL				

Agost

DL.	DT.	DM.	DJ.	DV.	DS.	DG.
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

INTERVÀ-LICA EXTENSIVA

Millora el temps de recuperació.
L'interval pot arribar a un 85% f.c.m
amb una recuperació al 65% f.c.

INTERVÀ-LICA INTENSIVA

Millora el temps de recuperació.
L'interval pot arribar a un 92% f.c.m
amb una recuperació al 70-75% f.c.

MUNTANYA

Major resistència i força muscular.
Del 55% al 75-80% f.c
Mitja-alta.

AERÒBICA ALTA

Del 55% al 95%.
Per sobre del llindar aeròbic.
Alta.

AERÒBICA BAIXA

55-70%. Intensitat baixa-mitja.
Crema de greixos.
Baixa mitja.

FESTIU

ACTIVITAT DIRIGIDA

Sense planificació d'activitats.