

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 2 de setembre al 22 de desembre

CET 10®
Bac de Roda
centre esportiu municipal

Cycling

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

Setembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						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						

Octubre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
	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			

Novembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				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	

Desembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

INTERVÀL·LICA EXTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85% f.c. Mitja-alta.

INTERVÀL·LICA INTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91-105% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85-92% f.c. Alta.

MUNTANYA

Major resistència i força muscular. L'interval pot arribar del 60% al 85-91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 75-80% f.c. Mitja-alta.

AERÒBICA ALTA

Per sobre del llindar aeròbic. L'interval pot arribar del 60% al 106-110% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 95% f.c. Alta.

AERÒBICA BAIXA

Crema de greixos. L'interval pot arribar del 60% al 75% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 70% f.c. Baixa-mitja.

FESTIU

ACTIVITAT DIRIGIDA

Sense planificació d'activitats.



Ajuntament de Barcelona

