

# Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 7 de gener

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:45	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:00	08:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	10:00	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
10:00	10:45						VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	11:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
11:00	11:45						CYCLING	VIRTUAL
11:15	12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
12:00	12:45						CYCLING	VIRTUAL
13:00	13:45						VIRTUAL	VIRTUAL
14:00	14:45						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
15:00	15:45						VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
16:00	16:45						VIRTUAL	VIRTUAL
17:00	17:45						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	18:45						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
19:00	19:45						VIRTUAL	
19:15	20:00	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:15	21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:15	22:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING				

### Gener

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		

### Febrer

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	

### Març

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					

### Abril

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			

### Maig

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

### Juny

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					

#### INTERVÀ-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.

#### INTERVÀ-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.

#### 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.

#### 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.

#### FESTIU

#### ACTIVITAT DIRIGIDA

Sense planificació d'activitats.



Ajuntament de  
Barcelona

