

Programa d'activitats dirigides

Reobertura post COVID-19

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

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

SESSIONS VIRTUALS DE CYCLING A L'ANTIGA CAFETERIA

- > De dilluns a divendres, sessions de 45' a cada hora en punt, des de les 07:00 a les 21:00 h (inclòs).
- > Dissabtes des de les 09:00 fins a les 19:00 h (inclòs).
- > Diumenges, des de les 10:00 a les 18:00 h (inclòs).

Juny

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juliol

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		

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	

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.

Agost

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						

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.

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				

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	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

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.

