

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de octubre

CET 10<sup>®</sup>  
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	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
10:15	11:00		CYCLING		CYCLING		
11:00	11:45						CYCLING
12:00	12:45						CYCLING
14:15	15:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING			
18:00	18:45	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	
20:00	20:45	CYCLING	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).

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.

#### 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	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.

#### 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.