

# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
Bac de Roda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 7 de gener de 2025

## Sala Cycling

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

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'

### 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		

### 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				

#### MUNTANYA

Treball d'intensitats entre el 60 i el 95% de l'FTP dins de perfils de terreny de muntanya, per millorar la força i resistència muscular. Percepció d'esforç alta.

#### FARTLEK

Variacions d'intensitat en intervals no predefinits, amb intensitats entre el 55% i 110% del FTP. Percepció d'esforç mitja.

#### INTERVÀ-LICA EXTENSIVA

Treball d'intervals de durada entre 4 i 8' d'intensitats entre 75% i 100% FTP. Amb una recuperació del 55% al 75% de l'FTP, que millora la tolerància a la fatiga i la recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

#### AERÒBICA BAIXA

Treball continu per afavorir la crema de greixos. La intensitat pot oscil·lar del 60% al 75% FTP. Percepció d'esforç baixa.

#### AERÒBICA ALTA

Treball al límit del llindar anaeròbic. La intensitat oscil·la entre el 60% al 105% de l'FTP. Percepció d'esforç alta.

#### INTERVÀ-LICA INTENSIVA

Treball en intervals de durada entre 1 i 3' i d'intensitats entre 75% i 115% FTP. Amb una recuperació del 55 al 60% FTP, que millora el temps de recuperació. Percepció d'esforç molt alta.

#### VIRTUAL (FESTIU)

#### TANCAT

# Programa d'activitats dirigides

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

A partir del 7 de gener de 2025

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:00						CYCLING*	
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:15	RESERVADA	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:15	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

\*Aquesta activitat és rotativa. Consulta l'activitat proposada a l'hora de fer la reserva a la web.

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'

## Activitats infantils\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17:15		SPIN KIDS		

\*Activitats no incloses a la quota, obertes a abonats i no-abonats.

### 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		

### 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					

#### MUNTANYA

Treball d'intensitats entre el 60 i el 95% de l'FTP dins de perfils de terreny de muntanya, per millorar la força i resistència muscular. Percepció d'esforç alta.

#### FARTLEK

Variacions d'intensitat en intervals no predefinits, amb intensitats entre el 55% i 110% del FTP. Percepció d'esforç mitja.

#### FESTIU. NO HI HA PLANIFICACIÓ

#### AERÒBICA BAIXA

Treball continu per afavorir la crema de greixos. La intensitat pot oscil·lar del 60% al 75% FTP. Percepció d'esforç baixa.

#### AERÒBICA ALTA

Treball al límit del llindar anaeròbic. La intensitat oscil·la entre el 60% al 105% de l'FTP. Percepció d'esforç alta.

#### INTERVÀL-LICA EXTENSIVA

Treball d'interval·lica de durada entre 4 i 8' d'intensitats entre el 75% i 100% FTP. Amb una recuperació del 55% al 75% de l'FTP, que millora la tolerància a la fatiga i la recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

#### INTERVÀL-LICA INTENSIVA

Treball en interval·lica de durada entre 1 i 3' i d'intensitats entre el 75% i el 115% FTP. Amb una recuperació entre 55 al 60% FTP, que millora el temps de recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2025

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

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
20:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'

### 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		

### 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				

### 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		

### 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						

#### MUNTANYA

Treball d'intensitats entre el 60 i el 95% de l'FTP dins de perfils de terreny de muntanya, per millorar la força i resistència muscular. Percepció d'esforç alta.

#### FARTLEK

Variacions d'intensitat en intervals no predefinits, amb intensitats entre el 55% i 110% del FTP. Percepció d'esforç mitja.

#### INTERVÀ-LICA EXTENSIVA

Treball d'intervals de durada entre 4 i 8' d'intensitats entre 75% i 100% FTP. Amb una recuperació del 55% al 75% de l'FTP, que millora la tolerància a la fatiga i la recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

#### AERÒBICA BAIXA

Treball continu per afavorir la crema de greixos. La intensitat pot oscil·lar del 60% al 75% FTP. Percepció d'esforç baixa.

#### AERÒBICA ALTA

Treball al límit del llindar anaeròbic. La intensitat oscil·la entre el 60% al 105% de l'FTP. Percepció d'esforç alta.

#### INTERVÀ-LICA INTENSIVA

Treball en intervals de durada entre 1 i 3' i d'intensitats entre 75% i 115% FTP. Amb una recuperació del 55 al 60% FTP, que millora el temps de recuperació. Percepció d'esforç molt alta.

#### VIRTUAL (FESTIU)

#### TANCAT