

HORARI SPINNING

CET10°
Maresme
centre esportiu municipal

MARÇ

Setmana del 26/02/2018 al 4/03/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 05/03/2018 al 11/03/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 12/03/2018 al 18/03/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 19/03/2018 al 25/03/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:05	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

SESSIONS

- **RECUPERACIÓ** Codi: **REC**
% FC Màx. 50-65% **Objectius:** activar i accelerar els processos de recuperació de l'organisme.
- **CAPACITAT AERÒBICA BAIXA** Codi: **CAB**
% FC Màx. 65-75% **Objectius:** millor metabolisme dels greixos (increment de mitocondries i enzims oxidatius).
- **FARTLEK** Codi: **FTK**
% FC Màx. 65-85% **Objectius:** desenvolupament cardiovascular. Millor transició metabòlica (greixos-glúcids).
- **CAPACITAT AERÒBICA ALTA** Codi: **CAA**
% FC Màx. 75-85% **Objectius:** desenvolupament cardiovascular i millora del metabolisme del glucídics.
- **MUNTANYA** Codi: **MUN**
% FC Màx. 75-85% **Objectius:** idèntics a l'anterior, amb una millora de força muscular.
- **INTERVÀLICA EXTENSIVA** Codi: **IE**
% FC Màx: 65-85% **Objectius:** millora del dintell anaeròbic, així com del consum d'oxigen (VO2 màx).
- **INTERVÀLICA INTENSIVA** Codi: **II**
% FC Màx. 65-95% **Objectius:** millora del dintell anaeròbic i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic.
- **CHALLENGE** Codi: **CHA**
% FC Màx: 80-97% **Objectius:** millora del ritme de competició i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic.

NO OBLIDIS

Portar sempre tovallola
Netejar bé la bici abans d'anar-te'n
Portar calçat adequat
Portar aigua per hidratar-te