

HORARI SPINNING

JULIOL 2018

CET 10[®]
Maresme
centre esportiu municipal

Setmana del 02/07/2018 al 8/07/2018

| 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 09/07/2018 al 15/07/2018

| 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 16/07/2018 al 22/07/2018

| 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 23/07/2018 al 29/07/2018

| 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