

HORARI SPINNING

CET 10°
Maresme
centre esportiu municipal

JUNY 2018

Setmana del 28/05/2018 al 03/06/2018

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

Setmana del 04/06/2018 al 10/06/2018

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

Setmana del 11/06/2018 al 17/06/2018

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

Setmana del 18/06/2018 al 24/06/2018

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

Setmana del 25/06/2018 al 01/07/2018

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