

# HORARI SALA CYCLING

CET10<sup>®</sup>  
Maresme  
centre esportiu municipal

FEBRER

Setmana del 28/01/2019 al 03/02/2019

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL		
15:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 04/02/2019 al 10/02/2019

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 11/02/2019 al 17/02/2019

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 18/02/2019 al 24/02/2019

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	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