

# HORARI SALA CYCLING

CET10®  
Maresme  
centre esportiu municipal

MAIG

Setmana del 29/04/2019 al 05/04/2019

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	
16:10						VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:10						VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
18:10						VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 06/05/2019 al 12/05/2019

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		
16:10						VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:10						VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
18:10						VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 13/05/2019 al 19/05/2019

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	
16:10						VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:10						VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
18:10						VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 20/05/2019 al 26/05/2019

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		
16:10						VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:10						VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
18:10						VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	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 glucíd.
- 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 dintel anaeròbic, així com del consum d'oxigen (VO2 màx).
- INTERVÀLICA INTENSIVA** Codi: II  
% FC Màx. 65-95% **Objectius:** millora del dintel 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