

Programa d'activitats dirigides

CET10®
Maresme
centre esportiu municipal

Vàlid a partir del 2 de setembre

Cycling

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	07:55	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
08:10	08:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	10:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL		
10:30	11:15	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
12:15	13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15	14:00	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	16:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
17:00	17:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	18:45	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	20:45	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		

Setembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5	6*	7	8
9	10	11	12*	13	14	15
16	17	18*	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30*

Octubre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
	1	2	3*	4	5	6
7	8	9*	10	11	12	13
14	15*	16	17	18	19	20
21*	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
				1	2	3
4	5	6	7	8*	9	10
11	12	13	14*	15	16	17
18	19	20*	21	22	23	24
25	26*	27	28	29	30	

Desembre

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5*	6	7	8
9	10	11*	12	13	14	15
16	17*	18	19	20	21	22

INTERVÀ-LICA EXTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85% f.c. Mitja-alta.

INTERVÀ-LICA INTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91-105% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85-92% f.c. Alta.

MUNTANYA

Major resistència i força muscular. L'interval pot arribar del 60% al 85-91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 75-80% f.c. Mitja-alta.

AERÒBICA ALTA

Per sobre del llindar aeròbic. L'interval pot arribar del 60% al 106-110% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 95% f.c. Alta.

AERÒBICA BAIXA

Crema de greixos. L'interval pot arribar del 60% al 75% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 70% f.c. Baixa-mitja.

FESTIU

ACTIVITAT DIRIGIDA

* Format *Conect*. Sense planificació d'activitats.



Ajuntament de
Barcelona

