

Programa d'activitats dirigides

A partir del 6 d'abril

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:10	07:55	CYCLING		CYCLING		
09:30	10:15		CYCLING			
10:30	11:15	CYCLING				CYCLING
14:10	14:55		CYCLING			
17:00	17:45		SPINKIDS			
18:15	19:00	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.

El centre podrà modificar el nombre, contingut, horari o espai on es realitzen les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o climatològiques.

Abril

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		

Maig

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						

Juny

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				

Juliol

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	

Agost

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					

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		

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.

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.

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.

FESTIU

ACTIVITAT DIRIGIDA



Ajuntament de
Barcelona

