

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:10	CYCLING		CYCLING		
09:30	CETCYCLE	CYCLING		CETCYCLE	CYCLING
10:30	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'

### 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.
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

#### INTERVÀL-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.

#### INTERVÀL-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

 Sessions cardiovasculars

 Sessions alta intensitat

 Ajuntament de Barcelona

**TECHNOGYM**

**APLIFIT**  
INDOOR TRAINING

