

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre de 2022

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

## Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING
09:30	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING
14:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20:15	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL

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



Sessions  
alta intensitat



Sessions  
cardiovasculars

### 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	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