

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

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

## Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
14:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		

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

### Gener

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

### Febrer

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					

### Març

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		

### 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		

#### MUNTANYA

Treball d'intensitats entre el 60 i el 95% de l'FTP dins de perfils de terreny de muntanya, per millorar la força i resistència muscular. Percepció d'esforç alta.

#### FARTLEK

Variacions d'intensitat en intervals no predefinits, amb intensitats entre el 55% i 110% del FTP. Percepció d'esforç mitja.

#### AERÒBICA BAIXA

Treball continu per afavorir la crema de greixos. La intensitat pot oscil·lar del 60% al 75% FTP. Percepció d'esforç baixa

#### AERÒBICA ALTA

Treball al límit del llindar anaeròbic. La intensitat oscil·la entre el 60% al 105% de l'FTP. Percepció d'esforç alta.

#### CENTRE TANCAT

#### INTERVÀL·LICA EXTENSIVA

Treball d'interval·lica de durada entre 4 i 8' d'intensitats entre el 75% i 100% FTP. Amb una recuperació del 55% al 75% de l'FTP, que millora la tolerància a la fatiga i la recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

#### INTERVÀL·LICA INTENSIVA

Treball en interval·lica de durada entre 1 i 3' d'intensitats entre el 75% i el 115% FTP. Amb una recuperació entre 55 al 60% FTP, que millora el temps de recuperació post esforç. Percepció d'esforç molt alta.

