

# Programa d'activitats dirigides

Programació vàlida a partir del 7 de gener del 2019

## Cycling

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:45	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:00	08:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	10:00	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
10:00	10:45						VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	11:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE		
11:00	11:45						CYCLING	VIRTUAL
11:15	12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
12:00	12:45						CYCLING	VIRTUAL
12:15	13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:00	13:45						VIRTUAL	VIRTUAL
14:00	14:45						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
15:00	15:45						VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
16:00	16:45						VIRTUAL	VIRTUAL
17:00	17:45						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	18:45						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
19:00	19:45						VIRTUAL	
19:15	20:00	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:15	21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:15	22:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING				

### Gener

DLL	DM	DX	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			

### Febrer

DLL	DM	DX	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

DLL	DM	DX	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

**INTERVÀ-LICA EXTENSIVA**  
Millora el temps de recuperació.  
L'interval pot arribar a un 85% f.c.m  
amb una recuperació al 65% f.c

**AERÒBICA ALTA**  
Del 55% al 95%  
Per sobre del llindar aeròbic.  
Alta

**INTERVÀ-LICA INTENSIVA**  
Millora el temps de recuperació.  
L'interval pot arribar a un 92% f.c.m  
amb una recuperació al 70-75% f.c

**AERÒBICA BAIXA**  
55-70%. Intensitat baixa-mitja.  
Crema de greixos  
Baixa-mitja.

**MUNTANYA**  
Major resistència i força muscular.  
Del 55% al 75-80% f.c  
Mitja-alta.

**FESTIU**  
**ACTIVITAT DIRIGIDA**  
Sense planificació  
d'intensitats

**SESSIÓ CONNECT**



Sessions amb tecnologia Myride/Schwinn