

HORARI SALA SPINNING

SETEMBRE

CET 10+
Maresme

Setmana del 03/09/2018 al 9/09/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 10/09/2018 al 16/09/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING		SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING		SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30	SPINNING		SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:00	SPINNING		SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 17/09/2018 al 23/09/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	SPINNING	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	SPINNING	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:30	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CETCYCLE	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING		
20:00	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 24/09/2018 al 30/09/2018

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10		VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
8:10		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:35	VIRTUAL	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL
12:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10		SPINNING	CETCYCLE	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:30		VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	
17:00		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00		SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00		SPINNING	SPINNING	CETCYCLE	SPINNING		
20:00		CETCYCLE	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
21:00		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

SESSIONS

- **RECUPERACIÓ** Codi: REC
% FC Màx. 50-65% **Objectius:** activar i accelerar els processos de recuperació de l'organisme.
- **CAPACITAT AERÒBICA BAIXA** Codi: CAB
% FC Màx. 65-75% **Objectius:** millor metabolisme dels greixos (increment de mitocondries i enzims oxidatius).
- **FARTLEK** Codi: FTK
% FC Màx. 65-85% **Objectius:** desenvolupament cardiovascular. Millor transició metabòlica (greixos-glúcids).
- **CAPACITAT AERÒBICA ALTA** Codi: CAA
% FC Màx. 75-85% **Objectius:** desenvolupament cardiovascular i millora del metabolisme del glucíd.
- **MUNTANYA** Codi: MUN
% FC Màx. 75-85% **Objectius:** idèntics a l'anterior, amb una millora de força muscular.
- **INTERVALICA EXTENSIVA** Codi: IE
% FC Màx: 65-85% **Objectius:** millora del dintell anaeròbic, així com del consum d'oxigen (VO2 màx).

- **INTERVALICA INTENSIVA** Codi: II
% FC Màx. 65-95% **Objectius:** millora del dintell anaeròbic i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic.
- **CHALLENGE** Codi: CHA
% FC Màx: 80-97% **Objectius:** millora del ritme de competició i de la tolerància o l'acumulació d'àcid làctic.

NO OBLIDIS

Portar sempre tovallola
Netejar bé la bici abans d'anar-te'n
Portar calçat adequat
Portar aigua per hidratar-te