

Objectius de les diferents sessions de CICLEINDOOR

NOMENCLATURA	CODI	% FCmàx	OBJECTIUS
RECUPERACIÓ	REC	50-65%	<ol style="list-style-type: none"> Activa i accelera els processos de recuperació de l'organisme. Augmenta el reg sanguini en el múscul i preveu les contractures. Sessió idònia per recuperar després d'una altra sessió molt intensa.
CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	CAB	65-75%	<ol style="list-style-type: none"> Millora del metabolisme dels greixos (increment en el número de mitocondries i enzims oxidatius). La millor sessió per construir una bona base aeròbica.
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	CAA	75-85%	<ol style="list-style-type: none"> Desenvolupament cardiovascular i millora del metabolisme dels glúcids (increment d'enzims glucolítics). Increment de la potencia aeròbica i del dintell anaeròbic.
MUNTANYA	MUN	75-85%	<ol style="list-style-type: none"> Idèntic a l'anterior, amb una millora de la força muscular del tren inferior. Increment de la resistència muscular. Treball amb grans resistències.
FARTLEK	FAR	65-85%	<ol style="list-style-type: none"> Millora la capacitat aeròbica. Acostuma a l'esportista als canvis de ritme. Sessió variada simulant un recorregut desconegut.
INTERVÀLICA EXTENSIVA	IE	65-85%	<ol style="list-style-type: none"> Millora del dintell anaeròbic, així com del consum d'oxigen (VO_2màx). Períodes de treball (pics entre 3 i 8 minuts) i descans en relació 2:1. Millora de la tolerància a l'acumulació de l'àcid làctic (lactat). Millora i increment de la capacitat de recuperació.
INTERVÀLICA INTENSIVA	II	65-95%	<ol style="list-style-type: none"> Idèntic a l'anterior, amb treballs que sobrepassen el dintell anaeròbic, per així millorar la capacitat anaeròbica. Períodes de treball (pics entre 1 i 3 minuts) i descans en relació 2:1.
CHALLENGE (COMPETICIÓ)	CHA	80-95%	<ol style="list-style-type: none"> Simula una competició. S'intenta treballar a l'umbral anaeròbic o lleugerament per sobre durant un període màxim de 60 minuts.