

CICLO INDOOR

NOMENCLATURA CLASSES	CODI	% FC màx	TÈCNIQUES	OBJECTIUS
RECUPERACIÓ	REC	50-65%	Pla assegut Pla dempeus	Activa i accelera els processos de recuperació de l'organisme
CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	CAB	65-75%	Pla assegut Pla dempeus Muntanya assegut i dempeu	Millora del metabolisme dels greixos (increment en el número de mitocondries i enzims oxidatius)
FARLEK	FTK	65-85%	Totes les tècniques menys esprint	Millora del metabolisme dels greixos, desenvolupament cardiovascular i millora en la transició metabòlica (greixos-glúcids)
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	CAA	75-85%	Totes les tècniques menys esprint	Desenvolupament cardiovascular i millora del metabolisme dels glúcids (increment d'enzims glucolítics).
MUNTANYA	MUN	75-85%	Totes les tècniques de muntanya menys esprint	Idèntic a l'anterior, amb una millora de la força muscular del tren inferior.
INTERVÀLICA EXTENSIVA	IE	65-85%	Totes les tècniques menys esprint	Millora del dintell anaeròbic, així com del consum d'oxigen (VO ₂ màx)
INTERVÀLICA INTENSIVA	II	65-95%	Totes les tècniques	Millora del dintell anaeròbic i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic (o lactat)
CHALLENGE	CHA	80-97%	Totes les tècniques	Millora del ritme de competició i de la tolerància a l'acumulació d'àcid làctic (o lactat)