

| Semana | Método/periodo | Volumen (t/p)        | Intensidad (baja, moderada, submàxima, màmima, supramàmima) | Frecuencia (días / semana) |
|--------|----------------|----------------------|---|----------------------------|
| 1      | Continuo       | 30'                  | Baja  | 3                          |
| 2      | Continuo       | 30'                  | Moderada  | 3                          |
| 3      | Continuo       | 30': 3 x 1'/2'       | 1' moderado-submàmimo/ 2' baja                              | 3                          |
| 4      | Intervalado    | 30': 2'/1'           | 2' submàmimo/1' des.  | 3                          |
| 5      | Intervalado    | 20': 10 x 1'/1'      | 1' màmimo/1' des.   | 3                          |
| 6      | Windgate       | 20': 4 x 30''/4'30'' | 30'' supramàmimo  | 3                          |
| 7      | Windgate       | 18': 4 x 30''/4'     | 30'' supramàmimo  | 3                          |
| 8      | Windgate       | 20': 5 x 30''/3'30'' | 30'' supramàmimo  | 3                          |
| 9      | Windgate       | 21': 6 x 30''/3'     | 30'' supramàmimo  | 3                          |
| 10     | Windgate       | 21': 7 x 30''/2'30'' | 30'' supramàmimo  | 3                          |
| 11     | Intermitente   | 20': 40 x 10''/20''  | 20'' màmimo   | 3                          |
| 12     | Intermitente   | 20': 60 x 10''/10''  | 10'' màmimo/supramàmimo                                     | 3                          |
| 13     | Intermitente   | 20': 40 x 15''/15''  | 15'' màmimo/supramàmimo                                     | 3                          |
| 14     | Intermitente   | 20': 20 x 30''/30''  | 30'' màmimo/supramàmimo                                     | 3                          |