

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE AGOST 2018

OBJECTIU MENSUAL

- Intensitat alta

BENEFICIS

- Millora la resistència muscular local.
- Incrementa el rendiment esportiu i millora la tolerància a la fatiga a intensitats altes.

INDICADA

- Per aquelles persones que vulguin millorar el sistema cardiovascular i el seu rendiment esportiu.

Setmana del 13 al 19 d'agost de 2018

Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	LOREM IPSUM	
09.30	10.15	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FTP TEST		
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK		
12.00	12.45			CAP. AERÒBICA BAIXA			CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INTERVALS	FARTLEK		
14.15	15.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.30	19.15	FARTLEK	FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15	FARTLEK	FTP TEST		ENDURANCE	FARTLEK		
20.30	21.15	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

Setmana de l'1 al 5 d'agost de 2018

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
07.15	08.00			INTERVALS	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK	INTERVALS	
09.30	10.15			ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FTP TEST		
10.00	10.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK		
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS
13.15	14.00			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK		
14.15	15.00			FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.30	19.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15			ENDURANCE	FARTLEK	FTP TEST		
20.30	21.15			FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		

Setmana del 20 al 26 d'agost de 2018

Inici	Final	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
07.15	08.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	
09.30	10.15	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FTP TEST	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
10.00	10.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15	FARTLEK	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS		
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.30	19.15	INTERVALS	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15	ENDURANCE	INTERVALS	RESISTANCE	FARTLEK	FTP TEST		
20.30	21.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		

Setmana del 6 al 12 d'agost de 2018

Inici	Final	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	ENDURANCE	FARTLEK	INTERVALS		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
09.30	10.15	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE		
10.00	10.45						INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15	INTERVALS	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE	FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15	ENDURANCE	RESISTANCE	INTERVALS	FARTLEK	FTP TEST		
20.30	21.15	FTP TEST	FARTLEK	FARTLEK	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVALS		

Setmana del 27 d'agost al 2 de setembre de 2018

Inici	Final	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31	DISSABTE 1	DIUMENGE 2
07.15	08.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.30	10.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE		
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	FARTLEK		
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	FARTLEK	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK
18.45	19.15							
19.30	20.15	FTP TEST	FARTLEK	RESISTANCE	ENDURANCE	INTERVALS		
20.30	21.15	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FTP TEST	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		

TIPUS DE CLASSE	ZONA D'ENTRENAMENT	% FTP	EQUIVALENCIA %F.C.	DESCRIPCIÓ
ACTIVATE	I y II	< 55%	< 60%	Preparat per a qualsevol entrenament. T'ajudarà a activar-te, a realitzar un entrenament de fons cardiovascular i descarregar les cames, si ho necessites!
RESISTANCE	I, II y III	56 - 75%	60 - 69%	T'ajudarà a entrenar el teu fons aeròbic, a augmentar la teva resistència cardiovascular. Pensat perquè el principal recurs energètic sigui la crema de greixos.
ENDURANCE	II y III	76 - 90%	70 - 79%	Porta el teu entrenament al següent nivell! Podràs augmentar la teva capacitat cardiovascular, et permetrà entrenar més fort durant més temps.
FARTLEK	I, II, III y IV	55 - 106%	60 - 85%	Millora el metabolisme dels greixos/glúcids, el sistema cardiovascular i el canvi de vies energètiques. Gaudeix d'una sessió amb perfil sorpresa.
MOUNTAIN	III, IV y V	76 - 120%	70 - 90%	Lleuger augment de la força-resistència del tren inferior, millora del metabolisme dels glúcids i desenvolupament del sistema cardiovascular. Sent a força de les teves cames i millora la teva tècnica.
PERFORMANCE	III, IV, V y VI	76 - 150%	70 - 95%	Preparat per un nou repte? Vine i accepta el repte! Aquesta classe t'ajudarà a millorar el teu rendiment i a viure una experiència diferent!
INTERVALS	I, II, III, IV, V y VI	55 - 150%	60 - 95%	Millora el llindar anaeròbic i el consum d'oxigen. Ideal per a retardar l'aparició de la fatiga.
TURBO	III, IV, V y VI	76 - 150%	70 - 95%	Millora el llindar anaeròbic. Afavoreix la crema de greixos. Augmenta la capacitat aeròbica. Ideal per a optimitzar el teu entrenament.
FTP TEST	II y III	> 76%	70 - 95%	Esbrina quin és el teu FTP per a poder treballar amb total precisió. Si vens amb regularitat, et recomanem que tornis a mesurar el teu FTP cada mes o cada dos mesos. Classe d'intensitat mitja-alta.
CAP. AERÒBICA BAIXA	I, II y III	56 - 75%	60 - 69%	Millora el sistema cardiovascular i el metabolisme dels greixos. Augmenta el nivell de fitness. Crea la base de l'entrenament aeròbic. Ideal per a principiants i per a objectius de pèrdua de pes.
CAP. AERÒBICA ALTA	II y III	76 - 90%	70 - 79%	Millora el metabolisme dels glúcids i desenvolupa el sistema cardiovascular. Comença a sentir la intensitat de l'entrenament.
CYCLING D'OR	I y II	< 55%	< 60%	Classe de baixa intensitat amb la qual podràs afegir un entrenament cardiovascular a la teva mida, independentment de la teva condició física.