

# PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE DESEMBRE 2018

### OBJECTIU MENSUAL

• Intensitat mitja-alta (75-85%)

### 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 3 al 9 de desembre de 2018

### CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
07.15	08.00	FARTLEK	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00							
09.30	10.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45							
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK
12.00	12.45				FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		MOUNTAIN		
14.15	15.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE		FARTLEK		
17.30	18.15							FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	ENDURANCE			FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	FARTLEK	FTP TEST		ENDURANCE		
20.30	21.15	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN			

## Setmana del 10 al 16 de desembre de 2018

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	FARTLEK		MOUNTAIN
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15	FARTLEK	FTP TEST	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK
12.00	12.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.30	19.15	MOUNTAIN	FARTLEK		MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	RESISTANCE	FTP TEST	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE		
20.30	21.15	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	FARTLEK	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	MOUNTAIN		

## Setmana del 17 al 23 de desembre de 2018

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						MOUNTAIN	
09.30	10.15	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	CYCLE SENIOR	RESISTANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	FARTLEK		FARTLEK
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	ENDURANCE		RESISTANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	FTP TEST		
20.30	21.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	TRIATLÓ	FARTLEK		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		

## Setmana del 24 al 30 de desembre de 2018

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
07.15	08.00	FARTLEK			ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	RESISTANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA	CYCLE SENIOR	FARTLEK		MOUNTAIN
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45			CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA			FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	MOUNTAIN			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.30	19.15				MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15				RESISTANCE	ENDURANCE		
20.30	21.15				TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15				FARTLEK	MOUNTAIN		

## Setmana del 31 de desembre de 2018

Inici	Final	DILLUNS 31						
07.15	08.00	FARTLEK						
08.15	09.00							
09.30	10.15	RESISTANCE						
10.00	10.45							
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
12.00	12.45							
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA						
14.15	15.00	MOUNTAIN						
17.30	18.15							
18.30	19.15							
18.45	19.15							
19.30	20.15							
20.30	21.15							
21.30	22.15							

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.