

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE GENER 2019

OBJECTIU MENSUAL

• Intensitat baixa (65-75%)

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 14 al 20 de gener de 2019

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	CYCLE SENIOR	RESISTANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	FARTLEK		FARTLEK
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK		
14.15	15.00	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.30	19.15	FARTLEK	MOUNTAIN		RESISTANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	FARTLEK
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN		
20.30	21.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	TRIATLÓ	FARTLEK		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana de l'1 al 6 de gener de 2019

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 6
07.15	08.00			MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						MOUNTAIN	
09.30	10.15		FARTLEK	CYCLE SENIOR	MOUNTAIN			CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45					RESISTANCE		
10.30	11.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN			MOUNTAIN
12.00	12.45					CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
13.15	14.00		FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA			
14.15	15.00		RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			
17.30	18.15					MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.30	19.15			MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	
18.45	19.15		TURBO					
19.30	20.15		RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN			
20.30	21.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			
21.30	22.15		MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			

Setmana del 21 al 27 de gener de 2019

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CYCLE SENIOR	FARTLEK		MOUNTAIN
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45						MOUNTAIN	FARTLEK
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
17.30	18.15						MOUNTAIN	FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	FARTLEK		MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	FARTLEK	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN		
20.30	21.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 7 al 13 de gener de 2019

Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
12.00	12.45						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		
14.15	15.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK		
17.30	18.15						FARTLEK	MOUNTAIN
18.30	19.15	FARTLEK	MOUNTAIN		FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK		
20.30	21.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 28 al 31 de gener de 2019

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31			
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	RESISTANCE			
08.15	09.00							
09.30	10.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR			
10.00	10.45							
10.30	11.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	FARTLEK			
12.00	12.45							
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK	MOUNTAIN			
14.15	15.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			
17.30	18.15							
18.30	19.15	FARTLEK	MOUNTAIN		MOUNTAIN			
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	FARTLEK			
20.30	21.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ			
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			

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.