

# PUTXETSPORT

## PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE JUNY 2022

### OBJECTIU MENSUAL

La intensitat de treball estarà entre un 65-100 % d'FTP i entre un 60-69% de FC.

### BENEFICIS

Et recomanem combinar les sessions més intenses amb sessions de categoria cos-ment per afavorir la recuperació muscular.

Cada setmana del mes augmentarem la intensitat general de l'entrenament.

### Setmana del 30 de maig al 5 de juny de 2022

### CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	COMPETICIÓ	FARTLEK	INTERVALS	
09.15	10.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		FARTLEK
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15							CAP. AERÒBICA BAIXA
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
13.30	14.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
14.30	15.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.00	18.45			RESISTANCE				
18.30	19.15	FARTLEK	RESISTANCE		STAMINA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			FARTLEK				
19.30	20.15	RESISTANCE	FARTLEK		STAMINA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

### Setmana del 6 a l'11 de juny de 2022

Inici	Final	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
07.15	08.00		FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS		
08.15	09.00		MOUNTAIN	INTERVALS	COMPETICIÓ	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA						CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	COMPETICIÓ	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
12.30	13.15	MOUNTAIN	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN
13.30	14.15		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
14.30	15.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
15.30	16.30		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
16.30	17.15		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
17.30	18.15		MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
18.00	18.45			FARTLEK				
18.30	19.15		FARTLEK		STAMINA	FARTLEK	MOUNTAIN	
19.00	19.45			ENDURANCE				
19.30	20.15		ENDURANCE		STAMINA			
20.30	21.15		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

### Setmana del 13 al 19 de juny de 2022

Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN
12.30	13.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
13.30	14.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.30	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
17.30	18.15	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	
18.00	18.45			ENDURANCE				
18.30	19.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		STAMINA	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			MOUNTAIN				
19.30	20.15	ENDURANCE	MOUNTAIN		STAMINA			
20.30	21.15		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN		

### Setmana del 20 al 26 de juny de 2022

Inici	Final	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
07.15	08.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN			
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		INTERVALS	
09.15	10.00	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS		INTERVALS
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15					MOUNTAIN		MOUNTAIN
11.30	12.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS
12.30	13.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	
15.30	16.30	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	
16.30	17.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN	
17.30	18.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		INTERVALS	
18.00	18.45			MOUNTAIN				
18.30	19.15	INTERVALS	MOUNTAIN		STAMINA		CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			FARTLEK				
19.30	20.15	MOUNTAIN	INTERVALS		STAMINA			
20.30	21.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA			

TIPUS DE CLASSE	ZONA D'ENTRENAMENT	% FTP	EQUIVALENCIA %F.C.	DESCRIPCIÓ
<b>ACTIVATE</b>	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!
<b>RESISTANCE</b>	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.
<b>ENDURANCE</b>	II, III y IV	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.
<b>FARTLEK</b>	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.
<b>MOUNTAIN</b>	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.
<b>PERFORMANCE</b>	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!
<b>INTERVALS</b>	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.
<b>FTP TEST</b>	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.
<b>CAP. AERÒBICA BAIXA</b>	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.
<b>CAP. AERÒBICA ALTA</b>	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.
<b>SPEEDCYCLE</b>	II, III, IV, V, VI i VII	75 - 150%	65 - 95%	Treball específic per millorar la velocitat general i la velocitat en sprints. T'ajudarà a optimitzar millor l'energia en esforços intensos i curts i a millorar les teves marques generals de competició.
<b>STAMINA</b>	II, III, IV, V, VI i VII	75 - 150%	65 - 95%	Posa a prova la teva força física i mental en aquesta sessió de capacitat aeròbica alta i amb estructura intervàlica. Ensorra el mur amb el que xoques en una maratón, triatló o en qualsevol repte físic que et proposis.
<b>UMBRAL</b>	IV	91 - 105%	80 - 95%	Millora la teva resistència i la teva capacitat a tolerar esforços físics més prolongats en el temps. Aquest entrenament t'ajudarà a tolerar millor la fatiga i a millorar les teves marques personals