

PUTXETSPORT

# PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE MAIG 2019

## 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 13 al 19 de maig de 2019

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

## Setmana de l'1 al 5 de maig de 2019

### CLASSES VIRTUALS

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

## Setmana del 20 al 26 de maig de 2019

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

## Setmana del 6 al 12 de maig de 2019

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

## Setmana del 27 al 31 de maig de 2019

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

TIPUS DE CLASSE	ZONA D'ENTRENAMENT	% FTP	EQUIVALENCIA %F.C.	DESCRIPCIÓ
ACTIVATE	I i 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, III i 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.
FARTLEK	I, II, III i 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 i 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 i 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 i 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 i 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 i 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 i 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 i 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 i 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.