

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE VIRTUAL MAIG 2021

HORARI PROVISIONAL

• Aquest serà el nou horari de GroupCycle vigent durant el temps que hi hagi la normativa vigent de fer ús de la mascareta durant l'activitat física.

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 17 al 23 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
07.30	08.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.30	09.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	FARTLEK
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
14.30	15.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
15.30	16.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.30	19.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 3 al 9 de maig de 2021

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
07.30	08.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		
08.30	09.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
10.30	11.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

Setmana del 24 al 30 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DIVENDRES 29	DIVENDRES 30
07.30	08.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		
08.30	09.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	FARTLEK
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	
15.30	16.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

Setmana del 10 al 16 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
07.30	08.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.30	09.15	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	FARTLEK
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
14.30	15.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	
17.30	18.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		

31 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 31						
07.30	08.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						
08.30	09.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
15.30	16.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA ALTA						
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						

PLANIFICACIÓ **GROUP CYCLE** MAIG 2021

OBJECTIU MENSUAL

- Intensitat alta (78-85/95%)

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 8 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8
09.30	10.15	MOUNTAIN		RESISTANCE		ENDURANCE	
10.00	10.45						FARTLEK
10.30	11.15		ENDURANCE				
18.30	19.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	RESISTANCE	
19.30	20.15	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK	

Setmana del 10 al 15 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15
09.30	10.15	FARTLEK		MOUNTAIN		ENDURANCE	
10.00	10.45						ENDURANCE
10.30	11.15		FARTLEK				
18.30	19.15	FARTLEK	ENDURANCE	RESISTANCE	RESISTANCE	MOUNTAIN	
19.30	20.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	RESISTANCE	ENDURANCE	

Setmana del 17 al 22 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22
09.30	10.15	MOUNTAIN		FTP TEST		FARTLEK	
10.00	10.45						MOUNTAIN
10.30	11.15		ENDURANCE				
18.30	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	
19.30	20.15	FARTLEK	RESISTANCE	FTP TEST	FARTLEK	MOUNTAIN	

Setmana del 24 al 29 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29
09.30	10.15	ENDURANCE		THE FASTEST		MOUNTAIN	
10.00	10.45						INTERVALS
10.30	11.15		FARTLEK				
18.30	19.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	INTERVALS	FARTLEK	ENDURANCE	
19.30	20.15	ENDURANCE	THE FASTEST	MOUNTAIN	RESISTANCE	INTERVALS	

31 de maig de 2021

Inici	Final	DILLUNS 31					
09.30	10.15	INTERVALS					
10.00	10.45						
10.30	11.15						
18.30	19.15	MOUNTAIN					
19.30	20.15	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, 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.
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.