

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE SETEMBRE 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 10 al 16 de setembre de 2018

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

Setmana de l'1 al 2 de setembre de 2018

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final						DISSABTE 1	DIUMENGE 2
07.15	08.00							
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15							MOUNTAIN
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA ALTA	
10.30	11.15							FARTLEK
12.00	12.45						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00							
14.15	15.00							
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.30	19.15						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15							
19.30	20.15							
20.30	21.15							
21.30	22.15							

Setmana del 17 al 23 de setembre de 2018

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

Setmana del 3 al 9 de setembre de 2018

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

Setmana del 24 al 30 de setembre de 2018

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