

PUTXETSPORT

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE ABRIL 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 15 al 21 d'abril de 2019

Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	RESISTANCE			
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	CYCLE SENIOR	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	FTP TEST	MOUNTAIN		FARTLEK
12.00	12.45					FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN			
14.15	15.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	FARTLEK			
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.30	19.15	FTP TEST	RESISTANCE		MOUNTAIN		MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	RESISTANCE	FARTLEK			
20.30	21.15	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ			
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN			

Setmana de l'1 al 7 d'abril de 2019

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	MOUNTAIN	FTP TEST	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	ENDURANCE		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		MOUNTAIN
12.00	12.45						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		
17.30	18.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	ENDURANCE	RESISTANCE		FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	FARTLEK		
20.30	21.15	ENDURANCE	RESISTANCE	FTP TEST	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 22 al 28 d'abril de 2019

Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
07.15	08.00		RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	FARTLEK	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	FTP TEST		FARTLEK
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45	CAP. AERÒBICA ALTA					FARTLEK	MOUNTAIN
13.15	14.00		MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		
14.15	15.00		FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		
17.30	18.15						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15		FARTLEK		ENDURANCE	FTP TEST	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15		RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE		
20.30	21.15		MOUNTAIN	ENDURANCE	TRIATLÓ	MOUNTAIN		
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 8 al 14 d'abril de 2019

Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15	FTP TEST	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	ENDURANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	FARTLEK	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
13.15	14.00	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.30	19.15	MOUNTAIN	FARTLEK		ENDURANCE	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	FARTLEK	RESISTANCE	ENDURANCE	FTP TEST	MOUNTAIN		
20.30	21.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 29 al 30 d'abril de 2019

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

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.