

PLANIFICACIÓ **GROUP CYCLE VIRTUAL** FEBRER 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.

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

PLANIFICACIÓ **GROUP CYCLE OUTDOOR (3^a planta)** **FEBRER 2021**

Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20
08.15	09.00	ENDURANCE		FARTLEK			
09.30	10.15	MOUNTAIN		ENDURANCE		FARTLEK	
10.00	10.45		FARTLEK		FARTLEK		MOUNTAIN
10.30	11.15						
18.00	18.30	INTERVALS	ENDURANCE	INTERVALS	MOUNTAIN		
18.45	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	ENDURANCE	
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27
08.15	09.00	FARTLEK		ENDURANCE			
09.30	10.15	ENDURANCE		MOUNTAIN		FARTLEK	
10.00	10.45		MOUNTAIN		MOUNTAIN		ENDURANCE
10.30	11.15						
18.00	18.30	FARTLEK	INTERVALS	INTERVALS	MOUNTAIN		
18.45	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	ENDURANCE	ENDURANCE	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	

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.

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.