

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE NOVEMBRE 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 11 al 17 de novembre de 2019

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
07.15	08.00	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	RESISTANCE	FARTLEK	ENDURANCE	CYCLE SENIOR	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		FARTLEK
12.00	12.45						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
14.15	15.00	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	ENDURANCE		RESISTANCE	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	MOUNTAIN	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE		
20.30	21.15	RESISTANCE	ENDURANCE	RESISTANCE	TRIATLÓ	MOUNTAIN		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK		

Setmana de l'1 al 3 de novembre de 2019

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final					DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
07.15	08.00							
08.15	09.00						MOUNTAIN	
09.30	10.15					MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15					CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK
12.00	12.45					FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	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 18 al 24 de novembre de 2019

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						CAP. AERÒBICA ALTA	
09.30	10.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	CYCLE SENIOR	FARTLEK		MOUNTAIN
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15	FARTLEK	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK
12.00	12.45						MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
18.30	19.15	MOUNTAIN	FARTLEK		MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
18.45	19.15			TURBO				
19.30	20.15	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE		
20.30	21.15	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.30	22.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 4 al 10 de novembre de 2019

Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00						FARTLEK	
09.30	10.15	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	CYCLE SENIOR	FTP TEST		MOUNTAIN
10.00	10.45						MOUNTAIN	
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	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FTP TEST	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	FTP TEST	TRIATLÓ	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.30	22.15	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 25 de novembre a l'1 de desembre de 2019

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	DIUMENGE 1
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00						MOUNTAIN	
09.30	10.15	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	CYCLE SENIOR	RESISTANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA
12.00	12.45						CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK		
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
17.30	18.15						CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	ENDURANCE		RESISTANCE	MOUNTAIN		
18.45	19.15			TURBO			MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA
19.30	20.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN		
20.30	21.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	RESISTANCE	TRIATLÓ	FARTLEK		
21.30	22.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		

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.