

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE NOVEMBRE 2021

OBJECTIU MENSUAL
· Intensitat alta: 75 - 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 15 al 21 de novembre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
07.15	08.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		FARTLEK		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.15	10.00	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	INTERVALS	FARTLEK		FARTLEK
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15							INTERVALS
11.30	12.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
12.30	13.15	MOUNTAIN	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.30	14.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK	INTERVALS	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
17.30	18.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.30	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	
19.30	20.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	MOUNTAIN		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		

Setmana del 22 al 28 de novembre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS	
09.15	10.00	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		MOUNTAIN
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA
12.30	13.15	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
13.30	14.15	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
14.30	15.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.30	17.15	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	
17.30	18.15	FARTLEK	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
18.30	19.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	ENDURANCE	RESISTANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	
19.30	20.15	RESISTANCE	ENDURANCE	RESISTANCE	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana de l'1 al 7 de novembre de 2021

CLASSES VIRTUALS

Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
07.15	08.00		FARTLEK	MOUNTAIN		MOUNTAIN		
08.15	09.00		MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
09.15	10.00	MOUNTAIN	INTERVALS	ENDURANCE	INTERVALS	ENDURANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45							
10.30	11.15	FARTLEK						FARTLEK
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	INTERVALS
13.30	14.15		MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	
14.30	15.15		FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	
15.30	16.30		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	
17.30	18.15		MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
18.30	19.15		FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	FARTLEK	
19.30	20.15		MOUNTAIN	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15		FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		

Setmana del 8 al 14 de novembre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS		
08.15	09.00	INTERVALS	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE		INTERVALS
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15							MOUNTAIN
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS
12.30	13.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
16.30	17.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	
18.30	19.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	ENDURANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	ENDURANCE	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN		

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.