

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE VIRTUAL OCTUBRE 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.

Setmana del 18 al 24 d'octubre de 2021

Inici	Fina	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
07.15	08.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		FARTLEK		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.15	10.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			FARTLEK
10.30	11.15							INTERVALS
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK
12.30	13.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
13.30	14.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	INTERVALS	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	MOUNTAIN	MOUNTAIN	
15.30	16.15	FARTLEK	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	INTERVALS	
17.30	18.15	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.30	19.15						CAP. AERÒBICA ALTA	
19.30	20.15					MOUNTAIN		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		

Setmana del 4 al 10 d'octubre de 2021

CLASSES VIRTUALS

Inici	Fina	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
07.15	08.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00		MOUNTAIN		INTERVALS			MOUNTAIN
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	
14.30	15.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
15.30	16.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. MOUNTAINBAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
17.30	18.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15						INTERVALS	
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		

Setmana del 25 al 31 d'octubre de 2021

Inici	Fina	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	DIUMENGE 31
07.15	08.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	
09.15	10.00		MOUNTAIN		INTERVALS			MOUNTAIN
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	
14.30	15.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
15.30	16.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
17.30	18.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15						INTERVALS	
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		

Setmana de l'11 al 17 d'octubre de 2021

Inici	Fina	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN		FARTLEK		
08.15	09.00	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	
09.15	10.00				FARTLEK			MOUNTAIN
10.30	11.15							CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	INTERVALS	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK	FARTLEK
12.30	13.15	FARTLEK	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK	FARTLEK	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
15.30	16.15	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
16.30	17.15	FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	FARTLEK	FARTLEK	
18.30	19.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		
20.30	21.15	FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE OCTUBRE 2021

OBJECTIU MENSUAL

Intensitat alta (78-100%)

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 4 al 9 d'octubre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9
07.15	08.00				MOUNTAIN		
09.15	10.00	FARTLEK		ENDURANCE		ENDURANCE	
10.00	10.45						FARTLEK
18.30	19.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	ENDURANCE	RESISTANCE	MOUNTAIN		

Setmana de l'11 al 16 d'octubre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16
07.15	08.00				ENDURANCE		
09.15	10.00	MOUNTAIN		ENDURANCE		RESISTANCE	
10.00	10.45						ENDURANCE
18.30	19.15	FARTLEK		RESISTANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	
19.30	20.15	ENDURANCE		FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 18 al 23 d'octubre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23
07.15	08.00				ENDURANCE		
09.15	10.00	FARTLEK		ENDURANCE		MOUNTAIN	
10.00	10.45						MOUNTAIN
18.30	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	RESISTANCE	MOUNTAIN	MOUNTAIN	
19.30	20.15	MOUNTAIN	RESISTANCE	RESISTANCE- ENDURANCE- CE	FARTLEK		

Setmana del 25 al 30 d'octubre de 2021

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30
07.15	08.00				FARTLEK		
09.15	10.00	ENDURANCE		MOUNTAIN		FARTLEK	
10.00	10.45						MOUNTAIN
18.30	19.15	ENDURANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE	RESISTANCE	FARTLEK	
19.30	20.15	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE	ENDURANCE		

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.