

# PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE VIRTUAL AGOST 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 9 al 15 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 9           | DIMARTS 10          | DIMECRES 11         | DIJOUS 12           | DIVENDRES 13        | DISSABTE 14         | DIUMENGE 15         |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07.30 | 08.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |                     |
| 08.30 | 09.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |
| 09.30 | 10.15 |                     | FARTLEK             |                     | CAP. AERÒBICA ALTA  |                     | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |
| 10.30 | 11.15 |                     |                     |                     |                     |                     | FARTLEK             | FARTLEK             |
| 11.30 | 12.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |
| 12.30 | 13.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA BAIXA |
| 13.30 | 14.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |
| 14.30 | 15.15 | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | MOUNTAIN            |                     |
| 15.30 | 16.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             |                     |
| 16.30 | 17.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |
| 17.30 | 18.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |
| 18.30 | 19.15 | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |
| 19.30 | 20.15 | FARTLEK             | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |                     |

### Setmana de l'1 d'agost de 2021

### CLASSES VIRTUALS

| Inici | Final |  |  |  |  |  |  | DIUMENGE 1          |
|-------|-------|--|--|--|--|--|--|---------------------|
| 07.30 | 08.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 08.30 | 09.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 09.30 | 10.15 |  |  |  |  |  |  | MOUNTAIN            |
| 10.30 | 11.15 |  |  |  |  |  |  | CAP. AERÒBICA ALTA  |
| 11.30 | 12.15 |  |  |  |  |  |  | FARTLEK             |
| 12.30 | 13.15 |  |  |  |  |  |  | CAP. AERÒBICA BAIXA |
| 13.30 | 14.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 14.30 | 15.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 15.30 | 16.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 16.30 | 17.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 17.30 | 18.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 18.30 | 19.15 |  |  |  |  |  |  |                     |
| 19.30 | 20.15 |  |  |  |  |  |  |                     |

### Setmana del 16 al 22 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 16          | DIMARTS 17          | DIMECRES 18         | DIJOUS 19           | DIVENDRES 20        | DISSABTE 21         | DIUMENGE 22        |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 07.30 | 08.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |                    |
| 08.30 | 09.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 09.30 | 10.15 |                     | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA |
| 10.30 | 11.15 |                     |                     |                     |                     |                     | FARTLEK             | FARTLEK            |
| 11.30 | 12.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK            |
| 12.30 | 13.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA |
| 13.30 | 14.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 14.30 | 15.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | MOUNTAIN            |                    |
| 15.30 | 16.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | FARTLEK             |                    |
| 16.30 | 17.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 17.30 | 18.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                    |
| 18.30 | 19.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 19.30 | 20.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |                    |

### Setmana del 2 al 8 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 2           | DIMARTS 3           | DIMECRES 4          | DIJOUS 5            | DIVENDRES 6         | DISSABTE 7          | DIUMENGE 8          |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07.30 | 08.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |                     |
| 08.30 | 09.15 | FARTLEK             | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | MOUNTAIN            |                     |
| 09.30 | 10.15 |                     | FARTLEK             |                     | MOUNTAIN            |                     | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |
| 10.30 | 11.15 |                     |                     |                     |                     |                     | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  |
| 11.30 | 12.15 | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | FARTLEK             | FARTLEK             |
| 12.30 | 13.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             |
| 13.30 | 14.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |
| 14.30 | 15.15 | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |
| 15.30 | 16.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  |                     |
| 16.30 | 17.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | MOUNTAIN            |                     |
| 17.30 | 18.15 | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  |                     |
| 18.30 | 19.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             |                     |
| 19.30 | 20.15 | FARTLEK             | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     |                     |

### Setmana del 23 al 29 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 23          | DIMARTS 24          | DIMECRES 25         | DIJOUS 26           | DIVENDRES 27        | DISSABTE 28         | DIUMENGE 29        |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 07.30 | 08.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |                    |
| 08.30 | 09.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 09.30 | 10.15 |                     | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     | CAP. AERÒBICA BAIXA |                     | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA |
| 10.30 | 11.15 |                     |                     |                     |                     |                     | FARTLEK             | FARTLEK            |
| 11.30 | 12.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK            |
| 12.30 | 13.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | MOUNTAIN            | CAP. AERÒBICA ALTA |
| 13.30 | 14.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 14.30 | 15.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | MOUNTAIN            |                    |
| 15.30 | 16.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | FARTLEK             |                    |
| 16.30 | 17.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 17.30 | 18.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                    |
| 18.30 | 19.15 | CAP. AERÒBICA ALTA  | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA BAIXA |                    |
| 19.30 | 20.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             | CAP. AERÒBICA ALTA  | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK             |                     |                    |



# PLANIFICACIÓ **GROUP CYCLE** **AGOST 2021**

## OBJECTIU MENSUAL

Intensitat alta (78-85/95%)

## 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 2 al 6 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 2 | DIMARTS 3 | DIMECRES 4 | DIJOUS 5 | DIVENDRES 6 |
|-------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|
| 09.30 | 10.15 |           |           | FARTLEK    |          | MOUNTAIN    |
| 18.30 | 19.15 | FARTLEK   | MOUNTAIN  | FARTLEK    |          | MOUNTAIN    |
| 19.30 | 20.15 | MOUNTAIN  |           | FARTLEK    | FARTLEK  |             |

## Setmana del 9 al 13 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 9 | DIMARTS 10 | DIMECRES 11 | DIJOUS 12 | DIVENDRES 13 |
|-------|-------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|
| 09.30 | 10.15 |           |            | ENDURANCE   |           | ENDURANCE    |
| 18.30 | 19.15 | FARTLEK   | MOUNTAIN   | MOUNTAIN    |           | ENDURANCE    |
| 19.30 | 20.15 | MOUNTAIN  |            | FARTLEK     | MOUNTAIN  |              |

## Setmana del 16 al 20 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 16 | DIMARTS 17 | DIMECRES 18 | DIJOUS 19 | DIVENDRES 20 |
|-------|-------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| 09.30 | 10.15 |            |            | MOUNTAIN    |           | ENDURANCE    |
| 18.30 | 19.15 | MOUNTAIN   | ENDURANCE  | ENDURANCE   |           | FARTLEK      |
| 19.30 | 20.15 | ENDURANCE  |            | MOUNTAIN    | MOUNTAIN  |              |

## Setmana del 23 al 27 d'agost de 2021

| Inici | Final | DILLUNS 23 | DIMARTS 24 | DIMECRES 25 | DIJOUS 26 | DIVENDRES 27 |
|-------|-------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| 09.30 | 10.15 |            |            | ENDURANCE   |           | FARTLEK      |
| 18.30 | 19.15 | ENDURANCE  | RESISTANCE | FARTLEK     |           | FARTLEK      |
| 19.30 | 20.15 | MOUNTAIN   |            | ENDURANCE   | FARTLEK   |              |

| TIPUS DE CLASSE            | ZONA D'ENTRENAMENT     | % FTP     | EQUIVALENCIA %F.C. | DESCRIPCIÓ   |
|----------------------------|------------------------|-----------|--------------------|--|
| <b>ACTIVATE</b>            | 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!   |
| <b>RESISTANCE</b>          | 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.   |
| <b>ENDURANCE</b>           | 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.   |
| <b>FARTLEK</b>             | 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.  |
| <b>MOUNTAIN</b>            | 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. |
| <b>PERFORMANCE</b>         | 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!   |
| <b>INTERVALS</b>           | 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.   |
| <b>TURBO</b>               | 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.  |
| <b>FTP TEST</b>            | 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.    |
| <b>CAP. AERÒBICA BAIXA</b> | 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.      |
| <b>CAP. AERÒBICA ALTA</b>  | 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.  |
| <b>CYCLING D'OR</b>        | 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.   |