

PUTXETSPORT

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE GENER 2022

OBJECTIU MENSUAL

Intensitat de treball:
60/75% FTP
60/69% FC

BENEFICIS

Comencem l'any amb una planificació variada en la que donarem més espai a les sessions de resistance per dur a terme una recuperació activa després de les sessions intervàliques del mes anterior.

INDICADA

Les sessions de resistance són perfectes per tothom que estigui en una fase inicial d'entrenament.

Els/les nostres instructors/es compartiran amb tu tot el que pots aconseguir en cada sessió de resistance

Setmana del 3 al 9 de gener de 2022

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		MOUNTAIN		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.15	10.00	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE		FARTLEK
10.00	10.45						FARTLEK	
10.30	11.15							CAP. AERÒBICA BAIXA
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
13.30	14.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
14.30	15.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	MOUNTAIN	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		MOUNTAIN	FARTLEK	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.30	19.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE		MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	ENDURANCE	FARTLEK	ENDURANCE		FARTLEK		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA		

CLASSES VIRTUALS

Setmana del 10 al 16 de gener de 2022

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	RESISTANCE	FARTLEK	ENDURANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15							CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
12.30	13.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
15.30	16.30	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
16.30	17.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
17.30	18.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.30	19.15	ENDURANCE	FARTLEK	ENDURANCE	UMBRAL	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
19.30	20.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	RESISTANCE	UMBRAL	CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

Setmana del 17 al 23 de gener de 2022

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
07.15	08.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
09.15	10.00	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
14.30	15.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
15.30	16.30	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS	
16.30	17.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.30	19.15	FARTLEK	RESISTANCE	FARTLEK	SPEEDCYCLE	FARTLEK	MOUNTAIN	
19.30	20.15	RESISTANCE	ENDURANCE	ENDURANCE	SPEEDCYCLE	MOUNTAIN		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 24 al 30 de gener de 2022

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
07.15	08.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
09.15	10.00	RESISTANCE	FARTLEK	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS
13.30	14.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
14.30	15.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	INTERVALS	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	STAMINA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	RESISTANCE	STAMINA	FARTLEK		
20.30	21.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		

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.
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.
SPEEDCYCLE	II, III, IV, V, VI i VII	75 - 150%	65 - 95%	Treball específic per millorar la velocitat general i la velocitat en sprints. T'ajudarà a optimitzar millor l'energia en esforços intensos i curts i a millorar les teves marques generals de competició.
STAMINA	II, III, IV, V, VI i VII	75 - 150%	65 - 95%	Posa a prova la teva força física i mental en aquesta sessió de capacitat aeròbica alta i amb estructura intervàlica. Ensorra el mur amb el que xoques en una maratón, triatló o en qualsevol repte físic que et proposis.
UMBRAL	IV	91 - 105%	80 - 95%	Millora la teva resistència i la teva capacitat a tolerar esforços físics més prolongats en el temps. Aquest entrenament t'ajudarà a tolerar millor la fatiga i a millorar les teves marques personals