

# PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE VIRTUAL JULIOL 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 12 al 18 de juliol de 2021

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
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 al 4 de juliol de 2021

### CLASSES VIRTUALS

Inici	Final				DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
07.30	08.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN		
08.30	09.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	10.15				CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
10.30	11.15						FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15				CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK
12.30	13.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	
14.30	15.15				CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
17.30	18.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.30	19.15				CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		

### Setmana del 19 al 25 de juliol de 2021

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
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 5 a l'11 de juliol de 2021

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
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 26 al 31 de juliol de 2021

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	
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	
10.30	11.15						FARTLEK	
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	
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** JULIOL 2021

**OBJECTIU MENSUAL**

- Intensitat alta (78-85%)

**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 de l'1 al 3 de juliol de 2021**

Inici	Final				DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3
09.30	10.15					FARTLEK	
10.00	10.45						ENDURANCE
18.30	19.15				INTERVALS	ENDURANCE	
19.30	20.15				ENDURANCE	FARTLEK	

**Setmana del 5 al 10 de juliol de 2021**

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10
09.30	10.15	INTERVALS		ENDURANCE		ENDURANCE	
10.00	10.45						FARTLEK
18.30	19.15	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN	FARTLEK	ENDURANCE	
19.30	20.15	MOUNTAIN	FARTLEK	INTERVALS	MOUNTAIN	FARTLEK	

**Setmana del 12 al 17 de juliol de 2021**

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17
09.30	10.15	MOUNTAIN		FARTLEK		INTERVALS	
10.00	10.45						INTERVALS
18.30	19.15	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	ENDURANCE	

**Setmana del 19 al 24 de juliol de 2021**

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24
09.30	10.15	RESISTANCE		FARTLEK		ACTIVATE	
10.00	10.45						RESISTANCE
18.30	19.15	RESISTANCE	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE	ACTIVATE	
19.30	20.15	FARTLEK	FARTLEK	RESISTANCE	ACTIVATE	RESISTANCE	

**Setmana del 26 al 31 de juliol de 2021**

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31
09.30	10.15	ACTIVATE		RESISTANCE		ENDURANCE	
10.00	10.45						ENDURANCE
18.30	19.15	RESISTANCE	ACTIVATE	FARTLEK	ACTIVATE	ENDURANCE	
19.30	20.15	FARTLEK	RESISTANCE	FARTLEK	FARTLEK	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.