

# PUTXETSPORT

## PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE MAIG 2022

### OBJECTIU MENSUAL

La intensitat de treball estarà entre un 60-75 % d'FTP i entre un 60-69% de FC.

### BENEFICIS

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

### INDICADA

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

### Setmana del 2 al 7 de maig de 2022

Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	MOUNTAIN		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	COMPETICIÓ	FARTLEK	INTERVALS	
09.15	10.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE	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	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
18.00	18.45			ENDURANCE				
18.30	19.15	FARTLEK	MOUNTAIN		STAMINA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			FARTLEK				
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		STAMINA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

### CLASSES VIRTUALS

### Setmana del 9 al 15 de maig de 2022

Inici	Final	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS		
08.15	09.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	COMPETICIÓ	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
09.15	10.00	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		MOUNTAIN
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.30	11.15							CAP. AERÒBICA ALTA
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	COMPETICIÓ	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
12.30	13.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN
13.30	14.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
14.30	15.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
15.30	16.30	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
17.30	18.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
18.00	18.45			MOUNTAIN				
18.30	19.15	ENDURANCE	INTERVALS		STAMINA	MOUNTAIN	MOUNTAIN	
19.00	19.45			ENDURANCE				
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		STAMINA			
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

### Setmana del 16 al 22 de maig de 2022

Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15							FARTLEK
11.30	12.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN
12.30	13.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
13.30	14.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.30	16.30	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.30	17.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
17.30	18.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	FARTLEK	
18.00	18.45			FARTLEK				
18.30	19.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		STAMINA	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			MOUNTAIN				
19.30	20.15	ENDURANCE	FARTLEK		STAMINA	FARTLEK		
20.30	21.15		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN		

### Setmana del 23 al 29 de maig de 2022

Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
07.15	08.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
09.15	10.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE		INTERVALS
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.30	11.15							MOUNTAIN
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 BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
16.30	17.15	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
17.30	18.15	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
18.00	18.45			FARTLEK				
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE		STAMINA	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			RESISTANCE				
19.30	20.15	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA		STAMINA			
20.30	21.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		

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>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>SPEEDCYCLE</b>	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.
<b>STAMINA</b>	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.
<b>UMBRAL</b>	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