

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE DESEMBRE 2022

OBJECTIU MENSUAL

Aquest mes comencem a entrenar amb perfil de muntanya i es combinarà amb els perfils d'endurance i fartlek. La combinació d'aquests perfils t'ajudarà a millorar la força i resistència muscular de les cames, la resistència cardiovascular i a augmentar el teu nivell de fitness. Et recomenem que combinis les sessions de Group Cycle amb entrenaments específics de força per millorar el teu rendiment.

CLASSES VIRTUALS

Setmana del 5 al 10 de desembre

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		MOUNTAIN		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
09.15	10.00	MOUNTAIN	FARTLEK	ENDURANCE	FARTLEK	INTERVALS		FARTLEK
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			CAP. AERÒBICA BAIXA
11.30	12.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN	MOUNTAIN	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN
13.30	14.15	FARTLEK		INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
14.30	15.15	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	MOUNTAIN	
15.30	16.30	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN	INTERVALS	
16.30	17.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.30	18.15	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.00	18.45			MOUNTAIN				
18.30	19.15	MOUNTAIN				MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.00	19.45			INTERVALS				
19.30	20.15	INTERVALS				CAP. AERÒBICA BAIXA		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		INTERVALS		

Setmana del 12 al 18 de desembre

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS		
08.15	09.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA ALTA	
09.15	10.00	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	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	FARTLEK	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
12.30	13.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	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		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
18.00	18.45			ENDURANCE				
18.30	19.15	ENDURANCE	INTERVALS		MOUNTAIN	ENDURANCE	MOUNTAIN	
19.00	19.45			MOUNTAIN				
19.30	20.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		INTERVALS	MOUNTAIN		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

Setmana del 19 al 25 de desembre

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	MOUNTAIN	ENDURANCE		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						INTERVALS	
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		
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		
15.30	16.30	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		
16.30	17.15	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
17.30	18.15	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
18.00	18.45			MOUNTAIN				
18.30	19.15	MOUNTAIN	ENDURANCE		INTERVALS	MOUNTAIN		
19.00	19.45			MOUNTAIN				
19.30	20.15	ENDURANCE	INTERVALS		ENDURANCE	INTERVALS		
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN		

Setmana del 4 de desembre del 2022 a l'1 de gener de 2023

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	DIUMENGE 1
07.15	08.00		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVALS	
09.15	10.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	ENDURANCE	MOUNTAIN	ENDURANCE		INTERVALS
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.30	11.15	MOUNTAIN						MOUNTAIN
11.30	12.15	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
12.30	13.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.30	14.15		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		
14.30	15.15		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		
15.30	16.30		MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
16.30	17.15		INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
17.30	18.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	MOUNTAIN		
18.00	18.45			INTERVALS				
18.30	19.15		MOUNTAIN		ENDURANCE	INTERVALS		
19.00	19.45			ENDURANCE				
19.30	20.15		ENDURANCE		MOUNTAIN	INTERVALS		
20.30	21.15		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