

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE MAIG 2023

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 1 al 7 de maig de 2023

| Inici | Final | DILLUNS 1 | DIMARTS 2 | DIMECRES 3 | DIJOUS 4 | DIVENDRES 5 | DISSABTE 6 | DIUMENGE 7 |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | ENDURANCE | MOUNTAIN | | |
| 08.15 | 09.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | |
| 09.15 | 10.00 | ENDURANCE | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA ALTA | MOUNTAIN | | FARTLEK |
| 10.00 | 10.45 | | | | | | ENDURANCE | |
| 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 | | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | |
| 18.00 | 18.45 | | | ENDURANCE | | | | |
| 18.30 | 19.15 | ENDURANCE | FARTLEK | | MOUNTAIN | ENDURANCE | CAP. AERÒBICA BAIXA | |
| 19.00 | 19.45 | | | MOUNTAIN | | | | |
| 19.30 | 20.15 | MOUNTAIN | ENDURANCE | | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | |
| 20.30 | 21.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | | |

Setmana del 8 al 14 de maig de 2023

| Inici | Final | DILLUNS 8 | DIMARTS 9 | DIMECRES 10 | DIJOUS 11 | DIVENDRES 12 | DISSABTE 13 | DIUMENGE 14 |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | FARTLEK | INTERVALS | | |
| 08.15 | 09.00 | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA ALTA | |
| 09.15 | 10.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MOUNTAIN | CAP. AERÒBICA ALTA | ENDURANCE | | MOUNTAIN |
| 10.00 | 10.45 | | | | | | FARTLEK | |
| 10.30 | 11.15 | | | | | | | CAP. AERÒBICA ALTA |
| 11.30 | 12.15 | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | 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 | | | FARTLEK | | | | |
| 18.30 | 19.15 | FARTLEK | MOUNTAIN | | MOUNTAIN | FARTLEK | MOUNTAIN | |
| 19.00 | 19.45 | | | MOUNTAIN | | | | |
| 19.30 | 20.15 | ENDURANCE | FARTLEK | | ENDURANCE | MOUNTAIN | | |
| 20.30 | 21.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | | |

Setmana del 15 al 21 de maig de 2023

| Inici | Final | DILLUNS 15 | DIMARTS 16 | DIMECRES 17 | DIJOUS 18 | DIVENDRES 19 | DISSABTE 20 | DIUMENGE 21 |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 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 | MOUNTAIN | CAP. AERÒBICA BAIXA | ENDURANCE | 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 ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | |
| 18.00 | 18.45 | | | MOUNTAIN | | | INTERVALS | |
| 18.30 | 19.15 | MOUNTAIN | ENDURANCE | | FARTLEK | MOUNTAIN | | |
| 19.00 | 19.45 | | | ENDURANCE | | | | |
| 19.30 | 20.15 | ENDURANCE | FARTLEK | | ENDURANCE | INTERVALS | | |
| 20.30 | 21.15 | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | MOUNTAIN | | |

Setmana del 22 al 28 de maig de 2023

| Inici | Final | DILLUNS 22 | DIMARTS 23 | DIMECRES 24 | DIJOUS 25 | DIVENDRES 26 | DISSABTE 27 | DIUMENGE 28 |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07.15 | 08.00 | MOUNTAIN | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | ENDURANCE | CAP. AERÒBICA BAIXA | | |
| 08.15 | 09.00 | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | INTERVALS | |
| 09.15 | 10.00 | ENDURANCE | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | MOUNTAIN | MOUNTAIN | | INTERVALS |
| 10.00 | 10.45 | | | | | | ENDURANCE | |
| 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 | | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | |
| 18.00 | 18.45 | | | FARTLEK | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | |
| 18.30 | 19.15 | ENDURANCE | FARTLEK | | ENDURANCE | ENDURANCE | | |
| 19.00 | 19.45 | | | MOUNTAIN | | | | |
| 19.30 | 20.15 | MOUNTAIN | ENDURANCE | | FARTLEK | INTERVALS | | |
| 20.30 | 21.15 | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | | |

Setmana del 29 al 31 de maig i de l'1 al 4 de juny de 2023

| Inici | Final | DILLUNS 29 | DIMARTS 30 | DIMECRES 31 | DIJOUS 1 | DIVENDRES 2 | DISSABTE 3 | DIUMENGE 4 |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | FARTLEK | MOUNTAIN | | |
| 08.15 | 09.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | |
| 09.15 | 10.00 | FARTLEK | MOUNTAIN | MOUNTAIN | CAP. AERÒBICA ALTA | ENDURANCE | | FARTLEK |
| 10.00 | 10.45 | | | | | | FARTLEK | |
| 10.30 | 11.15 | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | | 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 | | INTERVALS | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | |
| 18.00 | 18.45 | | | FARTLEK | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | |
| 18.30 | 19.15 | FARTLEK | ENDURANCE | | ENDURANCE | FARTLEK | | |
| 19.00 | 19.45 | | | ENDURANCE | | | | |
| 19.30 | 20.15 | ENDURANCE | FARTLEK | | MOUNTAIN | MOUNTAIN | | |
| 20.30 | 21.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | INTERVALS | FARTLEK | MOUNTAIN | INTERVALS | | |

| 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 |