

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE NOVEMBRE 2023

OBJECTIU MENSUAL

Aquest mes pujarem la intensitat d'entrenament donant més importància a l'entrenament intervàl·lic.
La primera setmana serà de transició i la tercera baixarem la càrrega metabòlica amb Resistance.
La segona i quarta setmana pujarem la intensitat de les sessions.

CLASSES VIRTUALS

Setmana del 30 d'octubre al 4 de novembre

Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
07.15	08.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		ENDURANCE	MOUNTAIN		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.15	10.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN		FARTLEK
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.15	11.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		INTERVALS
11.15	12.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
12.15	13.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
14.15	15.00	FARTLEK	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
15.15	16.00	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
16.15	17.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
17.15	18.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
18.15	19.00	FARTLEK	MOUNTAIN		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
19.15	20.00	ENDURANCE	FARTLEK		ENDURANCE	FARTLEK	FARTLEK	
20.15	21.00	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		
21.15	22.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	MOUNTAIN		

Setmana del 6 al 12 de novembre

Inici	Final	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		
08.15	09.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
09.15	10.00	MOUNTAIN	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALS		MOUNTAIN
10.00	10.45						RESISTANCE	
10.15	11.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		CAP. AERÒBICA BAIXA
11.15	12.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA
12.15	13.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
13.15	14.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN
14.15	15.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
15.15	16.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.15	17.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
17.15	18.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
18.15	19.00	RESISTANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
19.15	20.00	MOUNTAIN	RESISTANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	RESISTANCE	MOUNTAIN	
20.15	21.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN		
21.15	22.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

Setmana del 13 al 19 de novembre

Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.15	09.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
09.15	10.00	ENDURANCE	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA	MOUNTAIN		INTERVALS
10.00	10.45						ENDURANCE	
10.15	11.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA
11.15	12.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK
12.15	13.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN
13.15	14.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
14.15	15.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
16.15	17.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
17.15	18.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
18.15	19.00	INTERVALS	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS	FARTLEK	MOUNTAIN	
19.15	20.00	ENDURANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS	INTERVALS	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		
21.15	22.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		

Setmana del 20 al 26 de novembre

Inici	Final	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	INTERVALS	CAP. AERÒBICA ALTA		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	RESISTANCE	FARTLEK	ENDURANCE		CAP. AERÒBICA BAIXA
10.00	10.45						INTERVALS	
10.15	11.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK
11.15	12.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN
12.15	13.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
13.15	14.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
16.15	17.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
17.15	18.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
18.15	19.00	RESISTANCE	ENDURANCE	INTERVALS	RESISTANCE	MOUNTAIN	INTERVALS	
19.15	20.00	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	INTERVALS	RESISTANCE	CAP. AERÒBICA BAIXA	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA		
21.15	22.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		

Setmana del 27 de novembre al 3 de desembre de 2023

Inici	Final	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
07.15	08.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	MOUNTAIN	FARTLEK		
08.15	09.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
09.15	10.00	MOUNTAIN	CAP. AERÒBICA ALTA	ENDURANCE	MOUNTAIN	INTERVALS		CAP. AERÒBICA ALTA
10.00	10.45						MOUNTAIN	
10.15	11.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		MOUNTAIN
11.15	12.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS
12.15	13.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA
13.15	14.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	
15.15	16.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	
16.15	17.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	
17.15	18.00	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
18.15	19.00	ENDURANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.15	20.00	MOUNTAIN	ENDURANCE	INTERVALS	MOUNTAIN	ENDURANCE	CAP. AERÒBICA ALTA	
20.15	21.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		
21.15	22.00	MOUNTAIN	INTERVALS	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		

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