

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE MAIG 2024

Aquest mes ens enfocarem a mantenir-nos actius amb intensitats altes malgrat els festius.

La primera i tercera setmana pujarem la intensitat prèvia als festius.

La segona, quarta i cinquena setmana baixarem la intensitat com a activació després dels festius.

CLASSES VIRTUALS

Setmana del 29 d'abril al 5 de maig

Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
07.15	08.00	RESISTANCE	ENDURANCE		FARTLEK	INTERVALS		
08.15	09.00	ENDURANCE	FARTLEK		INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	
09.15	10.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45						I. EXTENSIVA	
10.15	11.00	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN		RESISTANCE
11.15	12.00	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE
12.15	13.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK
13.15	14.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN
14.15	15.00	MOUNTAIN	INTERVALS		ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	
15.15	16.00	INTERVALS	RESISTANCE		FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.15	17.00	RESISTANCE	ENDURANCE		MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	
17.15	18.00	ENDURANCE	FARTLEK		INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	
18.15	19.00	I. EXTENSIVA	FARTLEK		FARTLEK	ENDURANCE	FARTLEK	
19.15	20.00	FARTLEK	ENDURANCE		I. EXTENSIVA	FARTLEK	MOUNTAIN	
20.15	21.00	INTERVALS	RESISTANCE		FARTLEK	MOUNTAIN		
21.15	22.00	RESISTANCE	ENDURANCE		MOUNTAIN	INTERVALS		

Setmana del 6 al 12 de maig

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

Setmana del 13 al 19 de maig

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

Setmana del 20 al 26 de maig

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

Setmana del 27 de maig al 3 de juny

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

RESISTANCE

Z1 - Z2 - Z3

60 - 75% F.C.

DESCRIPCIÓ

Millora el llindar aeròbic i la condició física base reduint així l'estrès, augmentant les defenses i regulant el descans.

OBJECTIU

Estarem més temps en Z1 i Z2 el que comporta cremar més greix durant l'entrenament.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Principalment llaneu.
Entre 3-4 pics de muntanya en Z3

RPM (Revolucions per minut)

60 - 100 rpm.
105 màx. en algun punt per a millorar la cadència de pedaleig.

OBJECTIU ADDICIONAL

Millora de les tècniques de posició
Milliores de les tècniques de pedaleig.

ENDURANCE

Z3 - Z4

70 - 85% F.C.

DESCRIPCIÓ

Millora el sistema cardiovascular i respiratori, treballant la potència aeròbica aconseguim la eliminació i tolerància a l'àcid làctic.

Alt consum kcal durant la classe.

OBJECTIU

Major crema de carbohidrats quan es manté durant més temps el 85% FC.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Llaneu fort (sense sprints) amb petites muntanyes dempeus per a alliberar tensió en la cintura pelviana.

RPM (Revolucions per minut)

80 - 100 rpm en llaneu
60 - 80 rpm en montanya

OBJECTIU ADDICIONAL

Preparació per a millorar FTP
Resistència mental
Es pot realitzar sessions d'hores en aquesta zona cardiovascular.

FARTLEK

Z1 - Z2 - Z3 - Z4 - Z5

60 - 85% F.C.

DESCRIPCIÓ

2 TIPUS Fartlek:
Intensitat BAIXA (Z1 - Z4)
Intensitat ALTA (Z2 - Z5)

Tot tipus de tècniques.
Millora totes les capacitats.

Terreny variat, desconegut i sense estructura.

OBJECTIU

Canviarà la major quantitat de crema de greixos o carbohidrats segons la sessió.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Totes menys posicions per a fer sprints.

RPM (Revolucions per minut)

80 - 110 rpm en llaneu
60 - 80 rpm en montanya

OBJECTIU ADDICIONAL

Millora la capacitat del canvi en zona d'entrenament i de ritmes.

MOUNTAIN

Z3 - Z4 - Z5

70 - 85% F.C.

DESCRIPCIÓ

2 TIPUS Fartlek:
Intensitat BAIXA (Z3 - Z4)
Intensitat ALTA (Z3 - Z5)

Tot tipus de tècniques.
Millora totes les capacitats.

Terreny variat, desconegut i sense estructura.

OBJECTIU

Major crema de carbohidrats quan es manté durant més temps el 85% FC augmentat la càrrega muscular.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Totes les de muntanya excepte per a fer sprints.

RPM (Revolucions per minut)

60 - 100 rpm.
105 màx. puntual per a millorar la cadència de pedaleig.

OBJECTIU ADDICIONAL

Millora de les tècniques de posició
Milliores de les tècniques de pedaleig.

INTERVÀL·LICA EXTENSIVA

Z2 - Z4 - Z5

60 - 95% F.C.

DESCRIPCIÓ

Millora del llindar anaeròbic.

Ràtio treball/recuperació: 2:1

Pics de treball de: 4'- 6'

Terreny variat.

OBJECTIU

PRINCIPAL crema de carbohidrats.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Totes, menys posicions per a fer sprints.

RPM (Revolucions per minut)

60 - 100 rpm.

OBJECTIU ADDICIONAL

Subjecte a planificació mensual.

INTERVÀL·LICA INTENSIVA

Z1 - Z2 - Z6 - Z7

60 - 120% F.C.

DESCRIPCIÓ

Millora del llindar anaeròbic i del lactat.

Ràtio treball/recuperació: 1:2-4

Pics de treball al 100% VO2: 1-3'

Pics de treball a 100-120% VO2: 30"- 1'

Terreny variat

OBJECTIU

Treballar els 3 subnivells d'àcid làctic: 100%, 110%, i 120% FC.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Totes

RPM (Revolucions per minut)

60 - 110 rpm.

OBJECTIU ADDICIONAL

Subjecte a planificació mensual.

COMPETICIÓ

Z1 - Z2 - Z3 - Z4 - Z5 - Z6 - Z7

70 - 100% F.C.

DESCRIPCIÓ

Simulació d'una carrera en la qual l'alumne tria competir i dona tot el que pot quan arriben els pics de treball.

Pics de treball de: 30"- 6'

Terreny variat.

OBJECTIU

Millora el llindar aeròbic i anaeròbic.

TÈCNICA DE PEDALEIG

Totes, excepte pla dempeus i combinat.

RPM (Revolucions per minut)

60 - 110 rpm.

OBJECTIU ADDICIONAL

Realitzar un correcte escalfament amb diferents tècniques de pedaleig.
Subjecte a planificació mensual.