

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE JUNY 2024

Aquest mes ens posarem a prova amb la tipologia "Competició".

Les dues últimes setmanes seran la nostra posada a punt per a començar l'estiu amb la màxima intensitat.

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

CLASSES VIRTUALS

Setmana del 3 al 9 de juny

Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
07.15	08.00	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	I. INTENSIVA	INTERVALS		
08.15	09.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	
09.15	10.00	I. INTENSIVA	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE	ENDURANCE		MOUNTAIN
10.00	10.45						FARTLEK	
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	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	
15.15	16.00	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
16.15	17.00	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	
17.15	18.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	
18.15	19.00	FARTLEK	I. INTENSIVA	ENDURANCE	I. INTENSIVA	ENDURANCE	FARTLEK	
19.15	20.00	I. INTENSIVA	ENDURANCE	I. INTENSIVA	FARTLEK	I. INTENSIVA		
20.15	21.00	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN		
21.15	22.00	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		

Setmana del 10 al 16 de juny

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
07.15	08.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	FARTLEK	RESISTANCE		
08.15	09.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	
09.15	10.00	FARTLEK	INTERVALS	ENDURANCE	ENDURANCE	I. INTENSIVA		INTERVALS
10.00	10.45						ENDURANCE	
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	ENDURANCE	FARTLEK	I. INTENSIVA	FARTLEK	FARTLEK	MOUNTAIN	
19.15	20.00	FARTLEK	I. INTENSIVA	FARTLEK	ENDURANCE	FARTLEK		
20.15	21.00	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS		
21.15	22.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	ENDURANCE		

Setmana del 17 al 23 de juny

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
07.15	08.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	ENDURANCE	ENDURANCE		
08.15	09.00	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	
09.15	10.00	ENDURANCE	RESISTANCE	I. INTENSIVA	FARTLEK	COMPETICIÓ		RESISTANCE
10.00	10.45						I. INTENSIVA	
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	I. INTENSIVA	ENDURANCE	COMPETICIÓ	ENDURANCE	MOUNTAIN	INTERVALS	
19.15	20.00	ENDURANCE	COMPETICIÓ	ENDURANCE	I. INTENSIVA	ENDURANCE		
20.15	21.00	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE		
21.15	22.00	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE		

Setmana del 24 al 30 de juny

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
07.15	08.00		INTERVALS	RESISTANCE	FARTLEK	FARTLEK		
08.15	09.00		RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN	INTERVALS	
09.15	10.00	RESISTANCE	ENDURANCE	COMPETICIÓ	MOUNTAIN	ENDURANCE		ENDURANCE
10.00	10.45						COMPETICIÓ	
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	ENDURANCE	FARTLEK	INTERVALS	RESISTANCE	
19.15	20.00		ENDURANCE	FARTLEK	COMPETICIÓ	FARTLEK		
20.15	21.00		MOUNTAIN	INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE		
21.15	22.00		INTERVALS	RESISTANCE	ENDURANCE	FARTLEK		

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.

INTERVÀ·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.

INTERVÀ·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.