

PLANIFICACIÓ GROUP CYCLE

ABRIL 2024

Setmana de l'1 al 5 d'abril

Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
08.15	09.00		RESISTANCE			
14.30	15.00			FARTLEK		
15.30	16.00					
17.45	18.30					
19.00	20.00		RESISTANCE			
20.00	21.00			RESISTANCE		

Setmana del 22 al 26 d'abril

Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
08.15	09.00		ENDURANCE			
14.30	15.00			RESISTANCE		
15.30	16.00					
17.45	18.30	RESISTANCE				
19.00	20.00		ENDURANCE			
20.00	21.00			ENDURANCE		

Setmana del 8 al 12 d'abril

Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
08.15	09.00		FARTLEK			
14.30	15.00			RESISTANCE		
15.30	16.00					
17.45	18.30	RESISTANCE				
19.00	20.00		FARTLEK			
20.00	21.00			FARTLEK		

Setmana del 29 d'abril al 3 de maig

Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
08.15	09.00		RESISTANCE			
14.30	15.00			FARTLEK		
15.30	16.00					
17.45	18.30	FARTLEK				
19.00	20.00		RESISTANCE			
20.00	21.00			RESISTANCE		

Setmana del 15 al 19 d'abril

Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
08.15	09.00		RESISTANCE			
14.30	15.00			ENDURANCE		
15.30	16.00					
17.45	18.30	ENDURANCE				
19.00	20.00		RESISTANCE			
20.00	21.00			RESISTANCE		



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