

## ***¿Cómo funciona la planificación de Ciclo Indoor en Espagat?***

Las clases de ciclo indoor en Espagat siguen una **planificación trimestral**, organizada como una pequeña “temporada ciclista”. Esto permite estructurar los entrenamientos, variar los estímulos y favorecer una mejora progresiva de la condición física, siempre adaptada a cada persona.

Para entender mejor el planning, te explicamos a continuación qué significa cada uno de sus apartados.

### **Planificación por trimestres.**

La planificación se organiza en **bloques de tres meses**, dentro de los cuales se combinan diferentes tipos de sesiones. Cada fase tiene un objetivo concreto y prepara al cuerpo para la siguiente, evitando la monotonía y favoreciendo la constancia. No todas las semanas son iguales, ni deben serlo.

### **Zonas de entrenamiento (intensidad).**

Las clases se estructuran según zonas de entrenamiento, que indican la **intensidad del esfuerzo**. Estas zonas se basan en la potencia de pedaleo y en la percepción del esfuerzo, pero cada persona las adapta a su nivel.

De forma sencilla:

- Hay sesiones más suaves, pensadas para mejorar la resistencia y recuperarse.
- Otras más exigentes, enfocadas a ganar fuerza, capacidad cardiovascular o tolerancia al esfuerzo.
- Y sesiones combinadas, con cambios de ritmo y sensaciones.

El objetivo no es competir, sino entrenar con sentido y seguridad.

## Tipos de sesiones que encontrarás en el planning

### ◆ *Aeróbica baja (CAB)*

Sesiones continuas y cómodas, ideales para mejorar la resistencia y la base cardiovascular. Sensación de control y esfuerzo sostenible.

### ◆ *Aeróbica alta (CAA)*

Un punto más exigentes, con tramos largos de trabajo. Ayudan a mejorar el rendimiento y la capacidad de mantener esfuerzos más intensos.

### ◆ *Fartlek (FLK)*

Clases dinámicas, con cambios constantes de ritmo. Muy entretenidas y motivadoras, trabajan la adaptación al esfuerzo variable.

### ◆ *Montaña (MNT)*

Sesiones con más carga y resistencia, simulando subidas. Enfocadas a ganar fuerza y control en el pedaleo.

### ◆ *Interválico extensivo (IE)*

Entrenamientos por bloques largos, con descansos amplios. Mejoran la capacidad aeróbica y la tolerancia al esfuerzo.

### ◆ *Interválico intensivo (II)*

Intervalos más cortos y exigentes. Trabajan la potencia y la capacidad anaeróbica.

### ◆ *Sesión libre / test*

Sesiones especiales destinadas a evaluación, sensaciones o trabajo más libre.

**PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA REALIZAR CUALQUIER CONSULTA:**  
[fitness@espagat.com](mailto:fitness@espagat.com)

## PLANIFICACIÓN CICLO INDOOR ENERO - MARZO 2026

| ENERO | L | M | X | J | VI | S | D | L | M | X   | J   | VI | S  | D  | L   | M   | X   | J   | VI | S  | D  | L   | M   | X   | J   | VI  | S  | D  | L   | M   | X   | J   | VI  | S  | D |  |
|-------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---|--|
|       |   |   |   | 1 | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7   | 8   | 9  | 10 | 11 | 12  | 13  | 14  | 15  | 16 | 17 | 18 | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 | 25 | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31 |   |  |
| 10:30 |   |   |   |   |    |   |   |   |   | LIB |     |    |    |    | CAB |     | MNT |     |    |    |    | MNT |     | CAB |     |     |    |    | FLK |     | CAA |     |     |    |   |  |
| 19:00 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |     |     |    |    |    |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |     |    |   |  |
| 19:30 |   |   |   |   |    |   |   |   |   | LIB |     |    |    |    | CAB |     | MNT |     |    |    |    |     | MNT |     | CAB |     |    |    |     | FLK |     | CAA |     |    |   |  |
| 20:15 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |     | LIB |    |    |    |     | CAB |     | MNT |    |    |    |     |     | CAB |     | MNT |    |    |     |     | CAA |     | FLK |    |   |  |
| 20:30 |   |   |   |   |    |   |   |   |   | LIB |     |    |    |    | CAB |     | MNT |     |    |    |    |     | MNT |     | CAB |     |    |    |     | FLK |     | CAA |     |    |   |  |

| FEBRERO | L   | M    | X    | J   | VI | S | D | L  | M  | X   | J   | VI | S  | D  | L  | M  | X   | J  | VI | S  | D  | L  | M  | X  | J  | VI | S  | D | L | M | X | J | VI | S | D |  |  |
|---------|-----|------|------|-----|----|---|---|----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|----|---|---|--|--|
|         | 2   | 3    | 4    | 5   | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | 11  | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |
| 10:30   | MNT |      | CAB  |     |    |   |   | IE |    | CAA |     |    |    |    | IE |    | FLK |    |    |    |    | IE |    | ii |    |    |    |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |
| 19:00   |     |      | TEST |     |    |   |   |    |    |     |     |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |
| 19:30   | MNT | TEST | CAB  |     |    |   |   | IE |    | CAA |     |    |    |    | IE |    | FLK |    |    |    |    | IE |    | ii |    |    |    |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |
| 20:15   |     | CAB  |      | MNT |    |   |   |    | IE |     | CAA |    |    |    |    |    | FLK |    |    |    |    |    | IE |    | ii |    |    |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |
| 20:30   | MNT |      | CAB  |     |    |   |   | IE |    | CAA |     |    |    |    | IE |    | FLK |    |    |    |    | IE |    | ii |    |    |    |   |   |   |   |   |    |   |   |  |  |

| MARZO | L   | M   | X   | J   | VI | S | D | L  | M  | X  | J  | VI | S  | D  | L   | M  | X  | J  | VI | S  | D  | L  | M   | X  | J  | VI | S  | D  | L   | M  | ABRIL |   |   |   |   |  |  |
|-------|-----|-----|-----|-----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|-------|---|---|---|---|--|--|
|       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  | 31 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| 10:30 | MNT |     | CAA |     |    |   |   | IE |    | ii |    |    |    |    | CAA |    | Ci |    |    |    |    |    | FLK |    | Ci |    |    |    | LIB |    | LIB   |   |   |   |   |  |  |
| 19:00 |     |     |     |     |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |     |    |       |   |   |   |   |  |  |
| 19:30 | MNT |     | CAA |     |    |   |   | IE |    | ii |    |    |    |    | CAA |    | Ci |    |    |    |    |    | FLK |    | Ci |    |    |    | LIB |    | LIB   |   |   |   |   |  |  |
| 20:15 |     | MNT |     | CAA |    |   |   |    | IE |    | ii |    |    |    |     | Ci |    |    |    |    |    |    | FLK |    | Ci |    |    |    | LIB |    |       |   |   |   |   |  |  |
| 20:30 | MNT |     | CAA |     |    |   |   | IE |    | ii |    |    |    |    | CAA |    | Ci |    |    |    |    |    | FLK |    | Ci |    |    |    | LIB |    | LIB   |   |   |   |   |  |  |

### TIPOS DE SESIONES/ENTRENAMIENTOS

**LIB/TEST** **SESIÓN LIBRE/TEST**  
Sesión sin emparejar o TEST

**CAB** **Aeróbica Baja (CAB)**  
Intensidad MEDIA (60-80%FTP)

**CAA** **Aeróbica Alta (CAA)**  
Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)

**FLK** **Fartlek (FLK)**  
Cambios de intensidad ALTA - BAJA

**MNT** **Montaña (MNT)**  
Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FTP)

**IE** **Interválica Extensiva (IE)**  
Intensidad alterna ALTA - BAJA

**ii** **Interválica Intensiva (II)**  
Intensidad alterna MUY ALTA - BAJA

**Ci** **Competición (Ci) Evento (Ej)**  
Intensidad ALTA sostenida