

¿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

PLANIFICACION CICLO INDOOR · OCTUBRE–DICIEMBRE 2026

OCTUBRE · Referencia, base aeróbica y montaña. Descarga: 26–29 de octubre.

DÍA	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
FECHA	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	—	—	—	—	CAB	—	CAB	—	—	—	—	FEST	—	MNT	—	—	—	—	MNT	—	CAA	—	—	—	—	CAB	—	CAA	—	—	—
19:30	CAB	—	—	—	CAB	CAB	CAB	CAB	—	—	—	FEST	CAB	MNT	MNT	—	—	—	MNT	MNT	CAA	CAA	—	—	—	CAB	CAB	CAA	CAA	—	—
20:30	CAB	—	—	—	CAB	CAB	CAB	CAB	—	—	—	FEST	CAB	MNT	MNT	—	—	—	MNT	MNT	CAA	CAA	—	—	—	CAB	CAB	CAA	CAA	—	—

Clases previstas: **39**

NOVIEMBRE · Resistencia e intervalos progresivos. Descarga: 23–26 de noviembre.

DÍA	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
FECHA	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
10:30	—	CAA	—	IE	—	—	—	—	MNT	—	CAA	—	—	—	—	IE	—	FLK	—	—	—	—	CAB	—	CAA	—	—	—	—	CAB
19:30	—	CAA	CAA	IE	IE	—	—	—	MNT	MNT	CAA	CAA	—	—	—	IE	IE	FLK	FLK	—	—	—	CAB	CAB	CAA	CAA	—	—	—	CAB
20:30	—	CAA	CAA	IE	IE	—	—	—	MNT	MNT	CAA	CAA	—	—	—	IE	IE	FLK	FLK	—	—	—	CAB	CAB	CAA	CAA	—	—	—	CAB

Clases previstas: **43**

DICIEMBRE · Cambios cortos, referencia final y mantenimiento. Descarga desde el 21 de diciembre.

DÍA	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J
FECHA	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	—	II	—	—	—	—	CAA	—	CAA	—	—	—	—	II	—	EVT	—	—	—	—	CAB	—	FLK	—	—	—	—	CAB	—	CAA	—
19:30	CAB	II	II	—	—	—	CAA	FEST	CAA	CAA	—	—	—	II	II	EVT	EVT	—	—	—	CAB	CAB	FLK	FEST	—	—	—	CAB	CAB	CAA	FEST
20:30	CAB	II	II	—	—	—	CAA	FEST	CAA	CAA	—	—	—	II	II	EVT	EVT	—	—	—	CAB	CAB	FLK	FEST	—	—	—	CAB	CAB	CAA	FEST

Clases previstas: **41**

CAB	Resistencia suave · Z2
FLK	Cambios de ritmo · Z2–Z4
TEST	Referencia submáxima
PEN	Horario pendiente

CAA	Ritmo sostenido · Z3
IE	Intervalos largos · Z4–Z5
EVT	Reto final adaptado
—	Sin clase en ese horario

MNT	Montaña · Z3–Z4
II	Intervalos cortos · Z5–Z6
FEST	Festivo · sin clase prevista