

**PROGRAMA D'ENTRENAMENT**

<b>NOM:</b> _____
-------------------

**Fitxa A**

A) Elements a tenir en compte en l'entrenament:

1.\_ Les qualitats físiques bàsiques son: La resistència, força, flexibilitat i velocitat. Hi ha d'altres complementàries, per exemple: la coordinació, agilitat, equilibri, etc...

\_ Realitza i millora aquelles qualitats físiques que consideres mes fluixes d'acord amb els resultats obtinguts en els test efectuats.

2.\_ Relació de formes de treball a utilitzar en el teu programa tenint en compte el tipus d'activitat, freqüència, intensitat i duració.

Qualitats físiques	Resistència	Força	Flexibilitat	Velocitat
<b>FORMES DE TREBALL</b>	-Cursa contínua -Fartlek -Interval Training -Nedar -Patinar -Costeres	-Multil·lançaments -Multibots -Repeticions i series de abd., lumbar, flexions, etc... -Treball amb sobrecàrregues... -Costeres.	-Estiraments -Stretching -Llançaments corporals.	-V.Reacció -V.Amplitud i freqüència. -Treball de pendents i sèries curtes.
<b>CIRCUIT</b>				
<b>FREQÜÈNCIA</b>	3 vegades/setmana	2 vegades/setmana	Tots els dies un poc i 1 vegada per setmana específicament	1 ó 2 cada 15 dies
<b>DURACIÓ</b>	15-20 minuts	Sense temps	Mantenir la posició cada vegada 10-15 seg. Sense rebots	No passar de 10" en cada repetició.
<b>INTENSITAT</b>	Zona d'activitat (60-85%)	Sense temps		95%-100%

Observacions:

- Has de confeccionar al teu propi entrenament diari en la fitxa de sessió que t'adjuntem.
- Pots utilitzar qualsevol altre mètode d'entrenament consultant abans amb les teues professores.
- Distribueix les diferents formes de treball d'acord amb el quadre anterior.

**Fitxa B****Programa d'entrenament****A) El disseny del programa.**

1.\_ Per a dissenyar-te un programa d'entrenament de varies setmanes has de tenir en compte:

- El temps de que disposes per a la pràctica de l'exercici (les tres classes d'ed.física i si vols alguna extra).
- La distribució de les diferents formes de treball al llarg de la setmana.
- La durada total de les sessions.
- La necessitat de triar activitats variades.
- Les formes de treball de la **fitxa A**.

2.\_ Recorda també:

- Realitzar un escalfament a l'inici de cada sessió amb exercicis de mobilitat, exercicis que augmenten progressivament les pulsacions i estiraments.
- Orientar la part principal o central de la sessió a aquelles formes de treball que t'hages marcat com a objectiu principal de la sessió.
- Finalitza la sessió amb exercicis suaus i estiraments.
- Realitzar els exercicis de la forma més correcta i segura possible.

3.\_ Un exemple d'esquema de treball que hauràs de omplir i posteriorment realitzar:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1ª SETMANA							
2ª SETMANA							
3ª SETMANA							
4ª SETMANA							
5ª SETMANA							

**B) Observacions:**

- Aquest esquema es orientatiu, si no respon a les teues necessitats pots canviar-lo.
- Pots realitzar activitats del teu programa en grup sempre que tingues en compte la teua forma personal de gaudir i vida activa.
- Anota en els fulls de sessió tots els exercicis que realitzes així com les impressions de cada dia de treball.
- El professorat t'ajudarà en el desenvolupament del programa i la supervisió si fos necessari.

**Full de sessió**

**DATA:** \_\_\_\_\_

**SESSIÓ nº:**

**NOM:** \_\_\_\_\_

Qualitats a desenvolupar: \_\_\_\_\_

Forma de treball: \_\_\_\_\_

Material: \_\_\_\_\_

**DESCRIPCCIÓ DE LA SESSIÓ:**

Descripció teòrica	Temps	Descripció gràfica
Escalfament		
Fase principal		
Tornar a la calma		

Observacions: