

1r BAT A

Febrer de 2001

INTRODUCCIÓ

Aquest entrenament va dirigit a una persona que no practica regularment esport, però en practica de tant en tant. És a dir que no està en molt bona forma física, per aquest motiu fa aquest entrenament per mantenir i posar-se en millor estat físic. Aquest entrenament va destinat principalment a millorar la força i la resistència, i en segon terme la flexibilitat. Per això hi ha tres sessions de força, tres més de resistència i només dos de flexibilitat, ja que aquesta es treballa, en poca quantitat, en els escalfaments.

Els primers entrenaments són una mica més suaus ja que com he dit abans, no estar en molt bon estat físic. La segona setmana d'entrenaments ja s'augmenta una mica més volum i intensitat.

Entre primer i segon i segon i tercer entrenaments hi ha 48 hores de recuperació, ja que són bastant lleugers. Entre el tercer i el quart he deixat 24 hores perquè la flexibilitat es recupera ràpidament. Entre quart i cinquè el període és de 72 hores, ja que són una mica més forts. Fins el següent entrenament hi ha 48 h., al ser la segona setmana ja estar en millor forma. I les últimes sessions van seguides perquè la del mig és flexibilitat, que no desgasta molt.

TAULA D'ENTRENAMENT

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
RESIS-TÈNCIA		FORÇA		FLEXI-BILI-TAT	RESIS-TÈNCI	
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
	FORÇA		RESIS-TÈNCIA	FLEXI-BILI-TAT	FORÇA	

Entrenament dia a dia

DIA 1: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 17'

I : 60-70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 3: FORÇA-RESISTÈNCIA

V: 30' (aprox.)

I: 35-45 %

S: Fraccionat

M: Circuit

R: 2' 30' (entre sèries)

Exercicis: 3 sèries de:

2 pectorals(15-20 rep.)

3 abdominals (25-30 rep.)

2 dorsals (15-20 rep.)

2 quàdriceps (20-25 rep.)

Escalfament: 5'

Estiraments: Abans 5'

Després 7'

DIA 5 FLEXIBILITAT

V: 35'

S: Estàtic passiu

M: PNF

Zones de treball:

Part baixa de l'esquena i cames

Escalfament: 10'

Estiraments: Abans: 5'

Després: 7'

DIA 6: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 20'

I : 60-70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 9 FORÇA RESISTENT

V: 35'

I: 40–50%

S: Continu

M: Circuit

Exercicis del circuit:

2 bíceps (15–20 rep.)

2 abdominals(25–30 rep.)

2 quàdriceps (20–25 rep.)

2 paravertebrals (15–20 rep.)

Escalfament: 6'

Estiraments: Abans 5'

Després 7'

DIA 11: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 25'

I : 70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 12: FLEXIBILITAT

V: 40'

S: Estàtic passiu

M: Per acció de la gravetat

Zones de treball:

Coll, esquena i cames

Escalfament: 10'

Estiraments: Abans 5'

Després 6'

DIA 13 FORÇA RESISTENT

V: 35'

I: 40–50 %

S: Fraccionat

M: Màquines

R: 3' (entre series)

Exercicis: 3 sèries de:

2 pectorals (15–20 rep.)

2 abdominals (25–30 rep.)

2 dorsals (15–20 rep.)

2 bíceps (15–20 rep.)

2 paravertebrals (15–20 rep.)

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 7'