

Introducció

A les proves físiques que vam fer a principi de curs, vaig obtenir aquest resultats:

- Test de Cooper: 13 voltes en 12 voltes
- Flexibilitat: 23 cm
- Abdominals: 36 en 1 minut
- Flexions: 15
- Salt d'allargada amb els peus junts: 1,60 m
- Llançament de pes: 4,5 m

Durant aquest període d'entrenament, m'agradaria millorar en tots els aspectes, ja que, com que no faig cap esport, no necessito centrar-me en una QFB en específic. Aquest són els resultat que m'agradaria obtenir (com a mínim) en les següent proves físiques que fem després de l'entrenament.

- Test Cooper: 16 voltes en 12 minuts
- Flexibilitat: 25 cm
- Abdominals: 40 en 1 minut
- Flexions: 18
- Salt d'allargada amb els peus junts: 1,70 m
- Llançament de pes: 5 m

Diari d'entrenament

Dimarts (24/1, 12:45h, 1r dia de la 1a setmana). *Força (explosiva i de resistència) i Resistència.*

Objectes¹

Cintes de goma (per poder fer la primera activitat), les altres només he utilitzat el propi cos.

Sessió

He començat amb l'escalfament pertinent a força i resistència, ja que són les activitats que portaré a terme.²



La primera activitat l'he portat a terme amb les gomes elàstiques. Trepitjant la goma per la meitat més o menys, cada extrem de la goma a cada ma, i amb els colzes enganxats al cos, pujar i baixar l'avantbraç fent exercitar els bíceps.



La segona activitat simplement m'he estirat a un matalàs col·locat arran de l'espatllera, per poder posar els peus entre els barrots més baixos i fer-me de suport per poder fer els abdominals i exercitar, tal i com diu el nom, els abdominals.

Les últimes activitats simplement he anat corrent calculant el temps, i les pulsacions per veure si anava a la intensitat desitjada.

Càrregues

- ➔ $(3 \times 15) \times 0,7 = 31,5$
- ➔ $20 \times 0,75 = 15$
- ➔ $10 \times 0,5 = 5$
- ➔ $10 \times 0,6 = 6$
- ➔ $10 \times 0,7 = 6$

Càrrega de la sessió = $31,5 + 15 + 5 + 6 + 7 = \underline{64,5}$

Observacions

Com que era el primer dia he anat amb força calma, per veure més o menys de que anava tot. També he volgut barrejar resistència i força per veure que havia de fer en els dos casos.

¹ Totes les activitats de força utilitzaré un matalàs.

² Tot seguit posaré fotografies de l'escalfament i altres.

Dijous (26/1, 8:15h, 2n dia de la 1a setmana). *Força (explosiva) i Resistència.*

Objectes

Cap (només el cos)

Sessió

He començat amb l'escalfament pertinent a la resistència, ja que és la primera activitats que portaré a terme.

Les primeres activitats que eren de resistència, simplement he anat corrent calculant el temps, i les pulsacions per veure si anava a la intensitat desitjada.

Després he fet les abdominals, m'he estirat a un matalàs col·locat arran de l'espatllera, per poder posar els peus entre els barrots més baixos i fer-me de suport per poder fer els abdominals i exercitar, tal i com diu el nom, els abdominals.

Per fer les flexions, m'he estirat al terra, fora del matalàs, per poder fer-les millor. Però les he fet recolzant-me en els peus (com una flexió normal), tot i que jo a les proves físiques les vaig fer recolzant-me en els genolls. Per aquesta raó, no n'he pogut fer més de 10, he acabat molt cansada i no he pogut fer les 10 que m'havia proposat fer ni recolzant-me en els peus ni en els genolls.

Càrregues

➔ $15 \times 0,6 = 9$

➔ $15 \times 0,7 = 10,5$

➔ $(2 \times 20) \times 0,65 = 26$

➔ $(2 \times 10) \times 0,65 = 13$

Càrrega de la sessió = $9 + 10,5 + 26 + 13 = 58,5$

Observacions

Al veure que fer els abdominals recolzant-me en els peus fa que no pugui fer els que tenia proposats, a partir d'ara faré els que tingui planejats, però recolzant-me en els genolls, així podré fer-ne més. També, intentaré pujar la intensitat de les abdominals, perquè les he fet sense massa esforç, per tant, no he treballat suficient el múscul.

Dimarts (31/1, 12:45h, 1r dia de la 2a setmana). *Resistència.*

Objectes

Cap (només el cos)

Sessió

He començat amb l'escalfament pertinent a resistència.
A l'activitat que hem tocava avui, simplement he anat corrent calculant el temps, i les pulsacions per veure si anava a la intensitat desitjada.



Càrregues

→ $10 \times 0,6 = 6$

→ $10 \times 0,7 = 7$

→ $10 \times 0,5 = 8$

Càrrega de la sessió= $6+7+8=$ 21

Observacions

No he tingut cap problema en aquesta sessió.

Dijous (2/2, 8:15h, 2n dia de la 2a setmana). *Força (màxima i de resistència)*

Objectes

Pilota medicinal de 3kg.

Sessió

He començat amb l'escalfament pertinent a força.

He començat l'activitat amb els moviments per exercitar els bíceps amb l'ajuda d'una pilota medicinal, enganxant els colzes al cos i movent la pilota amunt i avall només amb l'avantbraç. Després, amb la mateixa pilota medicinal, he exercitat el tríceps amb els braços aixecats, i aixecant i tirant enrere la pilota.



La següent activitat era abdominals, i m'he estirat a un matalàs col·locat arran de l'espatllera, per poder posar els peus entre els barrots més baixos i fer-me de suport per poder fer els abdominals i exercitar, tal i com diu el nom, els abdominals, però aquesta vegada per afegir-hi dificultat, he fet els abdominals abraçant la pilota medicinal.

Càrregues

$$\rightarrow (4 \times 10) \times 0,8 = 32$$

$$\rightarrow (4 \times 10) \times 0,8 = 32$$

$$\rightarrow (2 \times 15) \times 0,7 = 21$$

Càrrega de la sessió = $32 + 32 + 21 = 85$

Conclusió

La sessió d'avui ha sigut una de les que més he aprofitat, o les que més he notat que exercitava els músculs, intentaré fer més sessions així

Dimarts (7/2, 12:45h, 1r dia de la 3a setmana). *Força (màxima i explosiva) i Resistència.*

Objectes

Una pilota medicinal de 3kg

Sessió

He començat fent l'entrenament respectiu a l'activitat de força, i abans de començar l'activitat de resistència he fet l'entrenament respectiu.

He començat fent 20 flexions, aquest cop amb recolzant-me en els genolls, i he pogut fer els que m'havia proposat (20) tot i que m'ha costat bastant i m'he tingut que parar unes quantes vegades. Després he agafat un matalàs i m'he estirat a un matalàs col·locat arran de l'espatllera, per poder posar els peus entre els barrots més baixos i fer-me de suport per poder fer els abdominals com a l'última sessió, amb una pilota medicinal entre els braços, i exercitar, tal i com diu el nom, els abdominals.

Després d'acabar les activitats de força i fer l'escalfament necessari per a la resistència, he estat corrent 15 minuts a una intensitat del 60%.

Càrregues

$$\rightarrow (2 \times 20) \times 0,65 = 26$$

$$\rightarrow (2 \times 20) \times 0,65 = 26$$

$$\rightarrow 15 \times 0,60 = 9$$

$$\text{Càrrega de la sessió} = 26 + 26 + 9 = \underline{61}$$

Observacions

M'ha costat bastant fer les flexions, per això crec que hauré de practicar força si vull millorar en aquest aspecte.

Dijous (9/2, 8:15h, 2n dia de la 3a setmana). *Resistència.*

Objectes

Cap (només el cos)

Sessió

He començat amb l'escalfament pertinent a resistència.

A l'activitat que hem tocava avui, simplement he anat corrent calculant el temps, i les pulsacions per veure si anava a la intensitat desitjada.

Càrrega

- ➔ $20 \times 0,6 = 12$
- ➔ $15 \times 0,7 = 10,5$
- ➔ $10 \times 0,8 = 8$

Càrrega de la sessió= $12+10,5+8=$ 30,5

Observacions

Veig que com he progressat una mica, ja que puc augmentar la intensitat sense problemes.

Dimarts (14/2, 12:45h, 1r dia de la 4a setmana). *Força (màxima i de resistència).*

Objectes

Pilota medicinal de 3kg i goma elàstica

Sessió

He fet l'escalfament respectiu a l'activitat de força.

He començat l'activitat amb uns moviments per exercitar els bíceps amb l'ajuda d'una pilota medicinal, enganxant els colzes al cos i movent la pilota amunt i avall només amb l'avantbraç. Després, amb la mateixa pilota medicinal, he exercitat el tríceps amb els braços aixecats, i aixecant i tirant enrere la pilota.

Per acabar, l'activitat l'he portat a terme amb les gomes elàstiques. Trepitjant la goma per la meitat més o menys, cada extrem de la goma a cada ma, i amb els colzes enganxats al cos, pujar i baixar l'avantbraç fent exercitar els bíceps.



Càrrega

➔ $(4 \times 15) \times 0,7 = 42$

➔ $(4 \times 15) \times 0,7 = 42$

➔ $(4 \times 15) \times 0,7 = 42$

Càrrega de la sessió = $42 + 42 + 42 = 126$

Observacions

He acabat amb força mal als braços, perquè he augmentat la intensitat i el número de series i repeticions, i segurament no dec haver escalfat bé, vigilaré el pròxim cop de fer-ho millor.

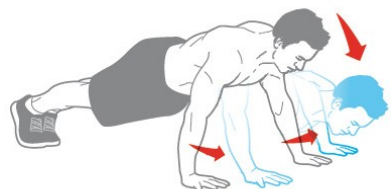
Dijous (16/2, 8:15h, 2n dia de la 4a setmana). *Força (màxima i explosiva)*

Objectes

Cap (només el cos)

Sessió

He fet l'escalfament respectiu a l'activitat de força, i seguidament m'he posat a fer les activitats programades.



De 25 abdominals que tenia pensades fer només n'he pogut fer 15, i de flexions no més de 10.

Càrrega

➔ $15 \times 0,6 = 9$

➔ $10 \times 0,6 = 6$

Càrrega de la sessió = $9 + 6 = 15$

Observacions

Avui em feia molt mal d'esquena, i creia que tenia una contractura, així que no he volgut forçar per que no anés a més. La contractura la tenia d'abans de començar la classe, vull dir, que no ha sigut causa d'un mal escalfament.

Dimarts (21/2, 12:45h, 1r dia de la 5a setmana)

[NO HI HA HAGUT CLASSE PERQUÈ HA FALTAT EL PROFESSOR]

Dijous (23/2, 8:15h, 2n dia de la 5a setmana). *Resistència.*

Objectes

Cap (només cos)

Sessió

Començo fent l'escalfament pertinent per l'activitat de resistència.

Simplement he anat corrent calculant el temps, i les pulsacions per veure si anava a la intensitat desitjada.

Càrrega

→ $15 \times 0,7 = 10,5$

→ $15 \times 0,8 = 12$

→ $15 \times 0,7 = 10,5$

Càrrega de la sessió = $10,5 + 12 + 10,5 = 33$

Observacions

Com que a l'última classe va faltar el professor, faig la sessió que tenia pensada fer dimarts.

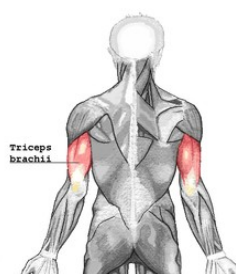
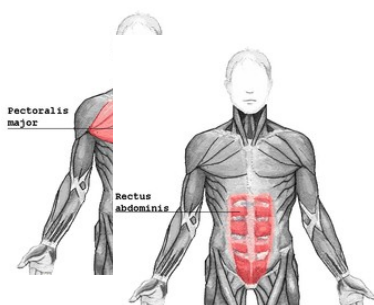
Quines activitats he fet per exercitar aquests músculs?

Pectorals □ Flexions

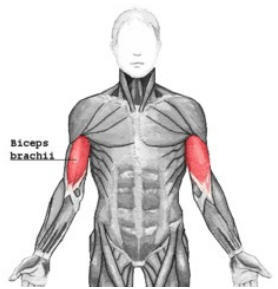
Abdominals □ Abdominals

Tríceps □ Goma elàstica i pilota

medicinal



Bíceps □ Goma elàstica
i pilota medicinal



Bessons i Quàdriceps □ Activitats de resistència (córrer)



Escalfaments

Per a fer una activitat de força:



Per a fer una activitat de resistència:

A part d'aquests moviments, per a l'escalfament de resistència també estaríem corrents entre 5 i 10

minuts fent diferents moviments com córrer de costat, fer salts i després ajupir-se, aixecant els genolls, tocant amb els talons al cul, etc.

Conclusió

He intentat anar avançant durant l'entrenament, augmentant el temps, l'intensitat, o el número de series o repeticions, començant per lo més bàsic i avançar fins on he arribat, per aconseguir millorar uns resultats.

Abans de començar l'entrenament vaig proposar-me unes metes, i aquí compararé si ho he aconseguit:

	PROVES	EL QUE	VOLIA	EL QUE	HE
	INICIALS	ACONSEGUIR		ACONSEGUIT	
TEST COOPER	13	16		17'75	
FLEXIBILITAT	23	25		21	
ABDOMINALS	36	40		40	
FLEXIONS	15	18		22	
LLANÇAMENT DE PES	4,5	5		4,6	
SALT AMB PEUS JUNTS	1,6	1,7		1,6	

Amb aquest resultats es pot veure que no he aconseguit totes les millores que volia, però com a mínim he millorat en la majoria dels aspectes, menys en flexibilitat (que he empitjorat) i salt amb peus junts, que m'he quedat igual.

Es pot comprovar que les activitats a les quals els hi he prestat menys atenció (he fet menys activitats per millorar-les) són les que menys he millorat o simplement no he millorat.

Les conclusions que puc treure al veure aquest resultats després de fer un seguiment durant 2 dies a la setmana en 5 setmanes, són que si hagués treballat més dies fora de classe, i m'hagués centrat més en mirar quines activitats són específiques per millorar aquestes qualitats bàsiques, i les hagués portat a terme, segurament hauria millorat en tots els aspectes.

Aquest treball m'ha servit per veure que del treball que faig en puc treure uns resultats, i que m'he d'esforçar per obtenir-los. No he trobat cap dificultat significativa, més que la de pensar quines activitats fer cada dia.

Sé que no m'he implicat en aquest treball tant com hauria d'haver-ho fet, tot i així sento que he treballat i que el producte del meu esforç ha estat bo dintre de tot.