

# UNITAT 3

Elaboració d'un programa  
d'entrenament personal

1R DE BATXILLER.

IES LES FOIES.

# INDEX

- PLA DE TREBALL
- PER A QUÈ?
- COM?
- CAPACITAT FÍSiques BÀSIQUES
- FORMES DE TREBALL DE LES C.F.B.
- PARTS DE LA SESSIÓ
- FACTORS DE L'ENTRENAMENT
- PRINCIPIS DE L'ENTRENAMENT

# PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONAL

## ■ PER A QUÈ?

- APRENDRE A ELABORAR I ORGANITZAR EXERCICIS I ACTIVITATS FÍSiques.
- MILLORAR EL VOSTRE NIVELL DE CONDICIÓN FÍSICA.
- TREBALLAR LES CFB RELACIONADES AMB LA SALUT.
- AUGMENTAR EL BENESTAR FÍSIC

# PLA D'ENTRENAMENT

- COM?

- ELABORANT UN PLA D'ENTRENAMENT PERSONAL.
- AMB UNA DURADA DE 5 SETMANES
- REALITZANT 3 SESSIONS PER SETMANA
- UN TOTAL DE 15 SESSIONS, DE LES QUE 10 S'HAN DE FER EN UNA FITXA.
- PORTANT A TERME EL PLA DE TREBALL EN LES CLASSES d'EF, 1 PER SETMANA, I 2 SESSIONS PER SETMANA A CASA.

# QUE HEM DE TREBALLAR?

- LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES RELACIONADES AMB LA SALUT:
  - RESISTÈNCIA AERÒBICA
  - FORÇA RESISTÈNCIA/RESISTÈNCIA MUSCULAR
  - FLEXIBILITAT

<b>C.F.B.</b>	<b>TIPUS D'ACTIVITAT</b>	<b>FREQÜÈNCIA</b>	<b>INTENSITAT</b>	<b>DURADA</b>
<b>RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR</b>	<p>Córrer (carrera contínua uniforme)</p> <p>Botar a la corda</p> <p>Anar en bicicleta</p> <p>Nadar</p> <p>Ballar</p> <p>Exercicis amb música</p> <p>Circuits aeròbics</p>	<b>3 dies per setmana</b>	<p>Dins de la zona d'activitat individualitzada</p> <p>(Z.A.S.I.)</p>	<b>15-30 minuts</b>
<b>RESISTÈNCIA MUSCULAR (FORÇA)</b>	<p>Exercicis de grans grups musculars:</p> <p>Braços: bíceps, tríceps, pectorals, ...</p> <p>Cames: quàdriceps, glutis</p> <p>Abdominals i lumbar</p> <p>Realitzar exercicis amb autocàrregues o sobrecàrregues.</p>	<b>3 dies per setmana</b>	<p>Nº de sèries i repeticions</p> <p>Pes (kg)</p>	<b>Sense temps fixe</b>
<b>FLEXIBILITAT</b>	<p>Exercicis principalment d'estiraments dirigits als grans grups musculars (braços, tronc, cames) específicament de la part o parts del cos treballades en la sessió.</p>	<b>3 dies per setmana</b>	<b>Mantenir la posició d'estirament de l'exercici</b>	<b>Mantenir l'estirament de 20 a 30 segons per grup muscular</b>

# PARTS DE LA SESSIÓ

- CALFAMENT: 6'
- PART PRINCIPAL: 30'/35'
  - OPCIÓ 1: Treballar Força i Res:
    - RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR: 10'/25'
    - FORÇA/RESISTÈNCIA MUSCULAR: 10'/25'
  - OPCIÓ 2: Dedicar més temps a una de les 2
    - 25-30' RES./5' FORÇA o al revés
- TORNADA A LA CALMA: 5'
  - FLEXIBILITAT, IOGA...: 5'

# FACTORS DE L'ENTRENAMENT

- **VOLUM:**
  - EN RESISTÈNCIA: MINUTS O KM
  - EN FORÇA: N° DE SERIES I REPETICIONS
- **INTENSITAT**
  - EN RESISTÈNCIA: VELOCITAT O CONTROL DE F.C.
  - EN FORÇA: VELOCITAT D'EXECUCIÓ I SOBRECÀRREGA (PES)
- **FREQÜÈNCIA D'ENTRENAMENT**
  - DIES D'ENTRENAMENT A LA SETMANA



# PRINCIPIS DE L'ENTRENAMENT

- **INDIVIDUALITZACIÓ:** el programa que val per a tu no val per a un altre.
- **VARIETAT:** varia els teus exercicis i activitats. No et repeteixis
- **MULTILATERALITAT I ESPECIALITZACIÓ:** treballa el teu objectiu.
- **CONTINUÏTAT:** totes les sessions són importants. Realitza-les.
- **PROGRESSIÓ:** cada dia una mica més.
- **ESCALFAMENT I TORNADA A LA CALMA:** en començar escalfa i al acabar estira.
- **PARTICIPACIÓ ACTIVA:** tú ets el responsable del teu treball.

# TERMINIS

- Fer un esquema de les 5 setmanes.
  - Es portarà l'esquema i la sessió número 1 la setmana que ve.
  - Ho alternarem amb una altra UD, cada setmana farem una sessió.
  - Quan fem l'última sessió tindreu una setmana per acabar el pla i presentar-lo en un treball.

# ATENCIÓ

- Obligat introduir una sessió de Fartleck i una de Circuit.
- ....es pot fer en grups d'un màxim de 5, però adaptant-ho a la persona (principi individualització)
- Parleu amb els companys per a alternar les sessions, per exemple si un grup fa la sessió 1 principalment de cardio el grup 2 la pot fer de força i la setmana següent canviar-se, per aprofitar bé el material.

# ATENCIÓ

- Teniu models de plans d'anys anteriors al meu despatx
- Al pdf “Programa d'entrenament personal” teniu l'index i com fer el treball.
- Quan acave el programa repetirem els TEST de valoració de la condició física i així podrem valorar la millora, estancament o l'empitjorament.