

PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONAL**APARTATS DE LA PRESENTACIÓ DEL TREBALL****PORTADA****INDEX****APARTAT 1. INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS PROPOSATS****APARTAT 2. FITXA CÁLCUL Z.A.S.I. SEGONS KARVONEN****APARTAT 3. FITXA TEST INICIALS I FINALS****APARTAT 4. QUADRE AMB EL PLA D'ENTRENAMENT (PLANING 5 SETMANES)****APARTAT 5. LES 10 FITXES DE LES SESSIONS****APARTAT 6. FITXA DE CONTROL DE PULSACIONS****APARTAT 7. VALORACIÓ I REFLEXIÓ DEL TREBALL REALIZAT, DE LA MILLORA O REGRESIÓ I ALTRES ASPECTES A DESTACAR, IMATGES, ANEXOS...****APARTAT 8. RESUM DELS APUNTS (PDF "PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONAL")****ATENCIÓ:**

CADA SETMANA PORTAREU LA SESSIÓ SEGÜENT, (SON 5 SESSIONS QUE FAREU EN GRUP A CLASSE, MÉS LA DE L'AVANZA FITNESS, MÉS 4 DE LES QUE FEU EN CASA O AL GIMNÀS), EN TOTAL EN SÓN 10.

QUAN ACABE EL PROGRAMA FAREM ELS TEST FINALS I EN 7 DIES ES PRESENTARÀ EL TREBALL.

POT REALITZAR-SE EN GRUPS DE 2 A 5 ALUMNES. PERO INDIVIDUALITZANT EL VOLUM, CÀRREGA I INTENSITAT.

NO HI HA EXAMEN. PERÒ HEU DE PRESENTAR EL RESUM (APARTAT 8)

PER A OBTINDRE LA QUALIFICACIÓ D'EXCEL·LENT, A BANDA DE FER UN MOLT BON TREBALL, HEU DE FER UNA SESSIÓ AMB ALGUN EXERCICI, MÈTODE O ACTIVITAT, ETC. QUE SIGA ESPECIAL, DIFERENT, CREATIU O NOVEDÓS (HIIT, FITBALL, CORE, BOOTCAMP, FUNCIONAL, TRX, TABATTA, ETC...) I PORTAR EL CONTROL DE LES PULSACIONS EN CADA SESSIÓ (APARTAT 6).