

Entrenament n°:		Data:	
Objectiu principal de la sessió:			
Resistència cardiovascular Z.A.A. =			
<i>Tipus d'entrenament</i>	<i>Volum</i>	<i>Intensitat (Fc)</i>	
		A mig entrenament	A la finalització
Flexibilitat			
<i>Grups musculars</i>	<i>Dibuix</i>	<i>Repeticions x durada</i>	
Força resistència abdominals / lumbar			
<i>Exercicis/Dibuix</i>		<i>Volum</i>	
Força resistència tren superior i inferior			
<i>Grup muscular principal</i>	<i>Exercicis/Dibuix</i>	<i>Volum (sèries i repeticions)</i>	
Tornada a la calma			
Estiraments	Relaxació	Massatge	