

mes	setmana	Objectius	Calendari	Etapes	microcicle	volum	intensitat	Orientació													
Gener	1 (8-14)	1er TRAM Moviment de terres		Introductòria				Exercici cardiovascular													
	2 (15-21)					Condicció física general (bloc 1)															
	3 (22-28)		— — — — —				Exercicis específics (blocs 2-3-4-5)														
	4 (29-4)		Treure les males herbes i quedar-nos amb les que volem																		
Febrer	5 (5-11)				ajust	60	50														
	6 (12-18)		Calçotada			ajust	60	50													
	7 (19-25)	2on TRAM Anivellem el terreny		Bàsica 1	càrrega	70	50														
març	8 (26-3)		Sant Medir			càrrega	70	60													
	9 (4-10)		Trob de StM			càrrega	80	70													
	10 (11-17)		Tèxtil			shocck	90	80													
	11 (18-24)		Colònies jovent			recuperació	50	50													
	12 (25-31)		— — — — —		Setmana Santa	Bàsica 2	ajust	60	50												
abril	13 (1-7)		Adobem la terra		Marrecs		càrrega	70	60												
	14 (8-14)	Volpelleres			càrrega		80	60													
	15 (15-21)	Esplugues			càrrega		80	70													
	16 (22-28)	Enriquim el terreny		Aprox. Diada clau	shock	90	80														
maig	17 (29-5)		Cerdanyola			previ	60	90													
	18 (6-12)		Vigil/Sant Ponç			previ	60	90													

LLEGENDA:

CARDIO: Exercici cardiovascular cíclic: córrer, bicicleta, natació, etc.

B1: Bloc 1: Condicció física general

B2-B5: Blocs d'exercicis específics (Bloc 2: equilibri estàtic; Bloc 3: Equilibri estàtic sotmès a forces externes; Bloc 4: Esquilibrí estàtic en superfícies inestables; Bloc 5: Equilibri dinàmic)

AJUST: Microcicle per posar en marxa les dinàmiques d'entrenament

CÀRREGA. Microcicle on es prioritza el volum del treball respecte de la intensitat. Microcicle de base per acumular temps d'entrenament

XOC. Microcicle que té per objectiu generar el màxim d'estrés d'entrenament.

PREVI: Preparació a la diada important amb una dinàmica de disminució del volum i augment de la intensitat de l'entrenament

CLAU: setmana per arribar a la diada clau amb les millors condicions físiques. Es reduïx molt el volum de l'entrenament

RECUPERACIÓ. Microcicle que te la funció de sotmetre els cos als mínims d'estrés físic per recuperar-lo dels períodes previs d'entrenament

VOL: Volum. Durada de les sessions d'entrenament. Sovint coincideix amb exercicis d'abast més general (cardio i bloc1)

INT: Intensitat. Qualitat de les sessions d'entrenament. Els exercicis són de més exigència i sovint coincideix amb el treball més específic (bloc 2-5)