

## Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa general

Futbol

	%lt inicial	%lr inicial	Exercici	Leg Press	1
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%		Rep	4
Fmàx general (85-95%)	90%	70%		Kg	110
				1RM (kg)	270

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	189	243	189	243	189	243	189	243	189	243	189	243
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	203	257	203	257	203	257						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

	%lt inicial	%lr inicial	Exercici	Leg extension	2
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%		Rep	9
Fmàx general (85-95%)	90%	70%		Kg	45
				1RM (kg)	57

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	40	51	40	51	40	51	40	51	40	51	40	51
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	43	54	43	54	43	54						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

## Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa general

Futbol

	%lt inicial	%lr inicial	Exercici	Leg curl	3
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%		Rep	7
Fmàx general (85-95%)	90%	70%		Kg	40
				1RM (kg)	48

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	34	43	34	43	34	43	34	43	34	43	34	43
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	36	46	36	46	36	46						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

	%lt inicial	%lr inicial	Exercici	Siting calf	4
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%		Rep	10
Fmàx general (85-95%)	90%	70%		Kg	60
				1RM (kg)	80

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	56	72	56	72	56	72	56	72	56	72	56	72
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	60	76	60	76	60	76						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

## Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa general

Futbol

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Exercici

Pressió pit multi

5

Rep	4
Kg	35
1RM (kg)	38

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	27	34	27	34	27	34	27	34	27	34	27	34
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	29	36	29	36	29	36						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

Exercici

Pressió pit inclinat

6

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Rep	7
Kg	30
1RM (kg)	36

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	25	32	25	32	25	32	25	32	25	32	25	32
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	27	34	27	34	27	34						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

## Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa general

Futbol

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Exercici

**Pit en Peck-deck**

**7**

Rep	8
Kg	60
1RM (kg)	74

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	52	67	52	67	52	67	52	67	52	67	52	67
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	56	70	56	70	56	70						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Exercici

**Dorsal rem assegut**

**8**

Rep	3
Kg	100
1RM (kg)	105

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	74	95	74	95	74	95	74	95	74	95	74	95
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	79	100	79	100	79	100						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

## Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa general

Futbol

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Exercici

Dorsal lat match nuca

9

Rep	9
Kg	70
1RM (kg)	90

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	63	81	63	81	63	81	63	81	63	81	63	81
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	68	86	68	86	68	86						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						

	%lt inicial	%lr inicial
Hipertrofia general (60-84%)	70%	65%
Fmàx general (85-95%)	90%	70%

Exercici

Dorsal amb nanuella

10

Rep	10
Kg	32
1RM (kg)	42

### Hipertrofia (resistència muscular) i força màxima

Setmana	M1			M2			M3			M4		
Data	30/06/08	02/07/08	04/07/08	07/07/08	09/07/08	11/07/08	14/07/08	16/07/08	18/07/08	21/07/08	23/07/08	25/07/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
%lt	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%
Pes (kg)	29	38	29	38	29	38	29	38	29	38	29	38
Sèries	2	4	2	4	3	4	3	5	3	5	3	5
Repeticions	11	3	12	3	13	4	14	4	15	4	16	4
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Setmana	M5			M6			M7			M8		
Data	28/07/08	30/07/08	01/08/08	04/08/08	06/08/08	08/08/08						
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres						
Tipus força	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx	Hip	Fmàx						
Sessions	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	1a	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>						
%lt	75%	95%	75%	95%	75%	95%						
Pes (kg)	32	40	32	40	32	40						
Sèries	3	4	3	5	3	5						
Repeticions	9	2	9	2	10	2						
Pausa	30	45	30	45	30	45						