

Cognom				Nom				Club				Div		Cat		Mes			
<b>1' Setmana</b>				Nº fletxes setmanals				Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals				Resum dels exercicis segons el programa			
<b>AN</b>		Nº fletxes		Temps															
Dia	Progr.	Tirades	H	min	Notes o puntuacions				Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.			Nº ex.	
DI																	<b>1</b>	20 deixades amb l'elàstic	
Dm																		<b>2</b>	Tir d'aprop. Moviment global
Dc																		<b>3</b>	Tir amb un company
Dj																		<b>4</b>	Tir a distància amb penalització
Dv																		<b>5</b>	Tir amb anticipació del gest
Ds																		<b>6</b>	Tir a distància i puntuar
DM																		<b>7</b>	Tir amb pulsacions altes
<b>2' Setmana</b>				Nº fletxes setmanals				Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals							
<b>AN</b>		Nº fletxes		Temps															
Dia	Progr.	Tirades	H	min	Notes o puntuacions				Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.			Nº ex.	
DI																		<b>8</b>	Tir amb l'elàstic sota els talons
Dm																		<b>9</b>	Usar la Grip Power
Dc																		<b>10</b>	Tirar amb les polseres
Dj																		<b>11</b>	Tirs lliures
Dv																		<b>12</b>	Allargar el temps de mira
Ds																		<b>13</b>	Tir amb simulad. o recorregut
DM																		<b>14</b>	Tir sobre taula d'equilibri
<b>3' Setmana</b>				Nº fletxes setmanals				Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals							
<b>AN</b>		Nº fletxes		Temps															
Dia	Progr.	Tirades	H	min	Notes o puntuacions				Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.			Nº ex.	
DI																		<b>15</b>	Exercicis físics Taula E
Dm																		<b>16</b>	Exercicis físics Taula D
Dc																		<b>17</b>	Tir usant el clic.
Dj																		<b>18</b>	Fer un pas endavant
Dv																		<b>19</b>	Tir en apnea
Ds																		<b>20</b>	Tir amb mirall Deixada
DM																		<b>21</b>	Tir amb mirall Mà d'arc
<b>4' Setmana</b>				Nº fletxes setmanals				Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals							
<b>AN</b>		Nº fletxes		Temps															
Dia	Progr.	Tirades	H	min	Notes o puntuacions				Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.			Nº ex.	
DI																		<b>22</b>	Tir amb rotac. del bust
Dm																		<b>23</b>	Executar el Circuit N' 1
Dc																		<b>24</b>	Executar el Circuit N' 2
Dj																		<b>25</b>	Executar el Circuit N' 3
Dv																		<b>26</b>	Desplaçar l'alineament
Ds																		<b>27</b>	Visualització dinàmica
DM																		<b>28</b>	Tir amb mini traccions
<b>5' Setmana</b>				Nº fletxes setmanals				Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals							
<b>AN</b>		Nº fletxes		Temps															
Dia	Progr.	Tirades	H	min	Notes o puntuacions				Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.			Nº ex.	
DI																		<b>29</b>	Desplaçar l'alineament
Dm																		<b>30</b>	Tir amb contra mira
Dc																			
Dj																			
Dv																			
Ds																			
DM																			

Cognom			Nom			Club				Div		Cat		Mes		
1' Setmana					Nº fletxes setmanals		Fletxes efectives				Total hores setmanals				Número de l'exercici aconsellat del program d'entrenament.	
AN		Nº fletxes		Temps		Notes o puntuació	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.		
Dia	Progr.	Efec.	H	min												
DI															1	
Dm															2	
Dc															3	
Dj															4	
Dv																
Ds																
DM																

Complimentar el dia de l'entrenament

Complimentar amb el nombre de fletxes que haurem de tirar segons el programa d'entrenament establert.

Complimentar amb el nombre de fletxes efectivament tirades.

Consiguar el temps invertit en l'entrenament i/o competició

En les notes reflexar els problemes fisico/mentals

Consiguar el total d'hores d'entrenament setmanal.

Si es fan competicions, consiguar en les notes la puntuació aconseguida.

Total fletxes setmanals

Consiguar el número de l'exercici proposat al programa.

Número de l'exercici. Resum de l'exercici.

Cognom			Nom			Club				Div		Cat		Mes		
FAC_SIMILE												Octubre 2007				
2' Setmana					Nº fletxes setmanals		Fletxes efectives				Total hores setmanals					
AN		Nº fletxes		Temps		600		580				16				
Dia	Progr.	Efec.	H	min	Notes o puntuació		Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.		
DI	8														1	20 deixades amb l'elàstic
Dm	9	72	90	2			1	2	9	6	18	15			2	Tir d'aprop. Moviment global
Dc	10	132	132	2			1	2	10	6	13	25	15		6	Tir a distància i puntuar
Dj	11	132	102	2			1	2	9	6	18	24			7	Tir amb pulsacions altes
Dv	12	132	100	2			1	2	10	6	14	16			8	Tir amb l'elàstic sota els talons
Ds	13	132	90	5	Competició de Camp		Punts								9	Usar la Grip Power
DM	14		66	3	Competició de Sala		Punts								10	Tirar amb les polseres

Per major claredat la tarja facsimil es refeix al mes i a la setmana actuals.

Completa el formulari en totes les seves parts i envia'l cada mes a l'adreça següent

Via Collatina n' 108 00177 Roma o bé E-mail [vsaramuzza@tiscali.it](mailto:vsaramuzza@tiscali.it)  
Tel. 06 2593335 cell. 3388719070

El program que et proposo dura tota la temporada de competició.

Si ja estàs seguint un altre program agrairé saber quin vols desenvolupar.

Estic convençut que trobarem la manera de treballar junts per millorar les teves prestacions.

Aquest program tanmateix no és vinculant, es pot adaptar a les teves exigències personals.

Gràcies per l'atenció i ...

BONA FEINA

Vincenzo Scaramuzza

10	Tirar amb les polseres
11	Tirs lliures o ajust del material
14	Tir sobre taula d'equilibri
16	Exercicis físics Taula D
23	Executar el circuit N°1
25	Executar el circuit N°3