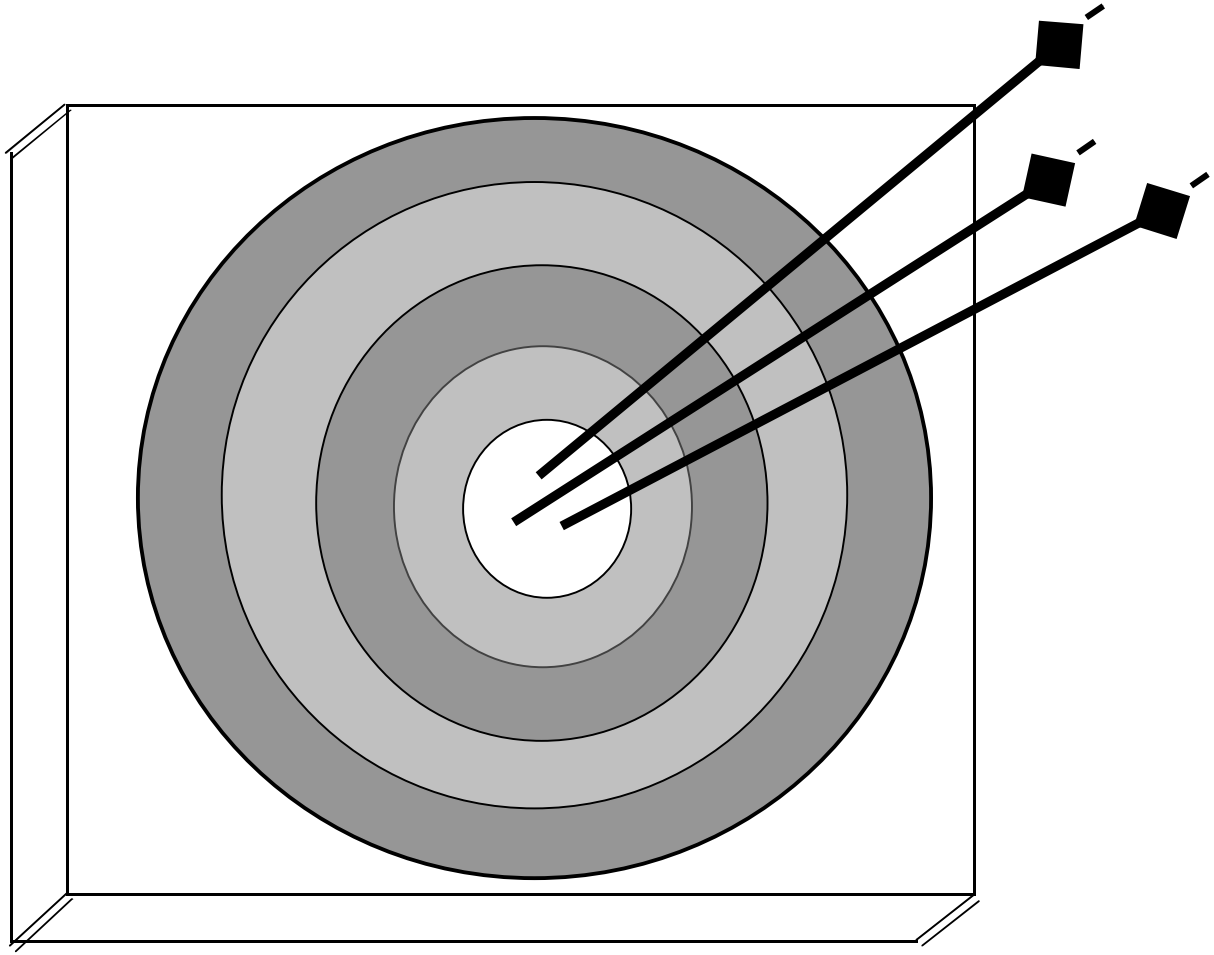
PREPARACIÓ TÈCNICA / FÍSICA Any 2006 - 2007

Cognom:	Nom:	Club:	Categoria:



Divisió:

ARC NU

Tel. 062593335 cell. 3388719070 E-mail vscaramuzza@tiscali.it

PRESENTACIÓ

El programa de treball que us proposo ha estat elaborat després d'anys d'experiència personal viscuda amb tècnics d'alt valor.

Està estructurat amb càrregues creixents, que permeten un més fàcil potenciament gradual, paral·lelament a l'aprenentatge i a la consolidació tècnica.

És aconsellable conèixer millor els problemes a través de tests (que haurien de fer-se periòdicament), amb els que és possible determinar eventuals carències.
En aquest cas és més fàcil intervenir quan calgui amb un programa personalitzat.

Per aquest i per tants altres motius es preferible iniciar el treball acabada la temporada de competicions, en el mes de Setembre / Octubre.

Un cop hàgiu decidit treballar seriosament

Us sotmetreu a quatre-cinc entrenaments a la setmana.
En aquest cas el treball tindrà una durada d'aproximadament 3 mesos, per després estabilitzar-se, amb un programa de manteniment.
Si en canvi heu decidit d'entrenar-vos només 3 cops per setmana, (que serà sinònim d'escasses prestacions) el programa tindrà una durada major.

Els exercicis es poden combinar amb altres activitats.
Ex: Natació, Gimnàs, Footing, Ciclisme etc.
Excloureu alguns esports que són perjudicials per les extremitats i els dits.
Ex.: arts marcials, futbol, tenis, bowling.

Per als exercicis calen alguns elements fàcils de trobar:

1 Barra de ferro de uns 80cm. De 5kg. i de 3kg. Dones i adolescents.
1 Parell de peses de mà de 3kg i 2kg per dones i adolescents.
1 Parell de polseres de 500g. 1 Grip-Power, 1 elàstic per les deixades.
1 Taula d'equilibri, 1 colzera,
1 Simulador de tir.

Una cosa és essencial: La voluntad de millorar les pròpies prestacions.

Vincenzo Scaramuzza

Tingues present que . . .

L'assimilació de la tècnica s'obté només per una preparació metòdica.

L'habilitat motora que no s'automatitza, s'oblidarà fàcilment.

Només la preparació sistemàtica et permetrà estar en forma.

Cal entrenar la força de voluntat i la resistència als esforços.

Si has fet un bon tir, l'has de retenir en la ment i tots els altres tirs els has d'imaginar de la mateixa manera, només així seran tots iguals.

La millor deixada ve del relaxament dels dits, el que es verifica si distendim bé el canell, afluixant la tensió en els tendons del dors de la mà.

Moviments essencials i econòmics, donaran estabilitat a la mira.

Cal permetre a l'arc de dirigir la fletxa cap a la diana.

És l'arc qui tira les fletxes, nosaltres només som un element de destorb.

Obté més resultats el que aplica menys errors al treball de l'arc.

Del so de la corda has de ser capaç de saber si has fet un bon tir.

Els hàbits són difícils d'eliminar, sobre tot si provenen d'anys.

El moviment d'obertura de la corda has de sentir-lo sobre la mateixa línia.

Si tirem una corda a terra es disposarà de manera irregular, però quan comencem a estirar-la es posarà dreta sobre una única línia.

L'arc projecta la fletxa endavant, la línia imaginària que es crea durant la tracció i la deixada moltes vegades es veu trencada per l'espatlla d'arc, sovint més per moda que no per l'estil personal de l'arquer.

Si en tens la possibilitat, i no hi ha competicions a la vista, prepara el teu entrenament acostant-te el més possible a les condicions psicològiques i emotives de la competició.

Només durant una competició es crearà l'autèntica situació competitiva.

Tingues present que . . . l'èxit i la gratificació no s'obtenen de l'oci.

Vincenzo Scaramuzza

Cognom	Nom	Club	Div	Cat	Mes

1' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals			
AN	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.
Dl													
Dm													
Dc													
Dj													
Dv													
Ds													
DM													

2' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals			
AN	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.
Dl													
Dm													
Dc													
Dj													
Dv													
Ds													
DM													

3' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals			
AN	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.
Dl													
Dm													
Dc													
Dj													
Dv													
Ds													
DM													

4' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals			
AN	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.
Dl													
Dm													
Dc													
Dj													
Dv													
Ds													
DM													

5' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes tirades efectivament				Total H setmanals			
AN	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.
Dl													
Dm													
Dc													
Dj													
Dv													
Ds													
DM													

Resum dels exercicis segons el programa	
1	20 deixades amb l'elàstic
2	Tir d'aprop. Moviment global
3	Tir amb un company
4	Tir a distància amb penalització
5	Tir amb anticipació del gest
6	Tir a distància i puntuar
7	Tir amb pulsacions altes
8	Tir amb l'elàstic sota els talons
9	Usar la Grip Power
10	Tirar amb les polseres
11	Tirs lliures
12	Allargar el temps de mira
13	Tir amb simulad. o recorregut
14	Tir sobre taula d'equilibri
15	Exercicis físics Taula **E**
16	Exercicis físics Taula **D**
17	Tir usant el clic.
18	Fer un pas endavant
19	Tir en apnea
20	Tir amb mirall Deixada
21	Tir amb mirall Mà d'arc
22	Tir amb rotac. del bust
23	Executar el Circuit N' 1
24	Executar el Circuit N' 2
25	Executar el Circuit N' 3
26	Desplaçar l'alineament
27	Visualització dinàmica
28	Tir amb mini traccions
29	Desplaçar l'alineament
30	Tir amb contra mira

Vincenzo Scaramuzza

Cognom	Nom	Club	Div	Cat	Mes

1' Setmana					Nº fletxes setmanals	Fletxes efectives				Total hores setmanals				Número de l'exercici aconsellat del programm d'entrenament.	
AN	Nº fletxes		Temps												
Dia	Progr.	Efec.	H	min	Notes o puntuació	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.	Nº ex.		
Dl														1	
Dm															
Dc														2	
Dj															
Dv														3	
Ds														4	
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 tiades.

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

En les notes reflexar els problemes físico/mentals

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

Total fletxes setmanals

Consignar el número de l'exercici proposat al programa.

Consignar el total d'hores d'entrenamen setmanal.

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

Cognom FAC_SIMILE	Nom	Club	Div	Cat	Mes 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.
Dl 8													
Dm 9	72	90	2			1	2	9	6	18	15		
Dc 10	132	132	2			1	2	10	6	13	25	15	
Dj 11	132	102	2			1	2	9	6	18	24		
Dv 12	132	100	2			1	2	10	6	14	16		
Ds 13	132	90	5		Competició de Camp	Punts							
DM 14		66	3		Competició de Sala	Punts							

1	20 deixades amb l'elàstic
2	Tir d'aprop. Moviment global
6	Tir a distància i puntuar
7	Tir amb pulsacions altes
8	Tir amb l'elàstic sota els talons
9	Usar la Grip Power
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 Nº1
25	Executar el circuit Nº3

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 vscaramuzza@tiscali.it

Tel. 06 2593335 cell. 3388719070

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

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

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

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

Gràcies per l'atenció i …

BONA FEINA

Vincenzo Scaramuzza

EXPLICACIÓ DETALLADA DELS EXERCICIS PER ARC NU

Nº	Per obtenir bons resultats cal que cregueu en l'eficàcia del treball que heu de fer, i sobre tot que ho feu amb entusiasme.
1	**Executeu 20 deixades amb l'elàstic** abans de cada sessió, també caldrà repetir-les a la meitat de la sessió. Adopteu la posició de tir, amb una postura correcta del bust, i amb les espatlles el més baixes possible. El braç d'arc ha d'estar ben quiet, possiblement recolzat en algun lloc. Prepareu el canell i la mà de corda ben relaxats i distesos. Arribeu a ancoratge i amolleu l'elàstic quan hàgiu acabat la tracció cap al tancament de les escàpules i quan esteu segurs que els dits estan ben relaxats. Després de la deixada, el bust, l'espatlla d'arc i el cap han de quedar-se ben immòbils.
1 Bis	**Executeu 20 deixades amb l'elàstic en la segona part de la sessió.** Adopteu la posició de tir, amb una postura correcta del bust, i amb les espatlles el més baixes possible. Prepareu bé el braç d'arc, que estigui ben alineat, aquesta vegada no ha de recolzar-se per permetre al canell de la mà d'arc de relaxar-se completament després de la deixada. Prepareu el canell i la mà de corda ben relaxats i distesos. Arribeu a ancoratge i amolleu l'elàstic quan hàgiu acabat la tracció cap al tancament de l'escàpula de corda amb la màxima concentració, i quan esteu segurs que els dits estan ben relaxats. En el moment de la deixada de l'elàstic ha de relaxar-se completament, també, el canell d'arc. El bust, les espatlles i cap han de quedar-se completament immòbils.
2	**Tir de prop, sense diana:** Abans de cada sessió d'entrenament és interessant que tireu algunes tandes de prop per recordar a la ment les sensacions importants, el ritme de tir, els ancoratges, els alineaments, el punt de pressió sobre l'empunyadura, l'esquena, la deixada, la conclusió del gest. (Després de la deixada quedeu-vos quiets en posició). És important abans de cada tir, la preparació del mateix tir consultant les explicacions dels exercicis 1 i 1 bis. És a dir: Posició de peus i del bust sobre la línia de tir. Sentir el pes principalment sobre la planta dels peus i no sobre els talons. Concentrar-se en el relaxament de la mà i dels dits sobre la corda. Això es pot controlar executant una lleugera tracció de la corda. Un cop trobat l'ancoratge a la cara, l'atenció es porta a la contracció de la part baixa de les escàpules. En aquest moment la deixada, el mantenir la posició i la mira s'esdevindran amb seguretat i sense esforç.
3	**Tir a distància de competició i anotar puntuació. Simulació de competició i encontre directe.** Amb un company feu una simulació d'encontre. Alterneu els tirs estant l'un al costat de l'altre. Concentreu-vos en el vostre gest sense fer atenció a l'impacte de l'adversari.
4	**Tir a distància de competició i anotar puntuació. Amb penalització:** Establiu un nombre de fletxes a tirar, per exemple 18, que apuntareu en un full de puntuació exprés. Un cop anotades les puntacions en la taula A, compteu la suma de les fletxes de penalització que haureu de tornar a tirar, anotant les puntuacions en la taula B, i així anar fent. Quan feu un 9 haureu de tirar una fletxa més. Per un 8 en tirareu dues més, etc. L'exercici hauria d'acabar quan totes les fletxes siguin a lloc i no hi hagi més errors.
5	**Tir a distància de competició i anotar puntuació. Anticipació del gest.** Executeu el gest tècnic complet, primer mentalment, és a dir relaxament dels dits, tracció, ancoratge, presa de consciència dels alineaments, mira, deixada, conclusió del gest, imaginant un bon tir realitzat abans. Només llavors tirareu la fletxa, executant el gest sencer sense pensar-hi.
6	**Tir a distància de competició i anotar puntuació. Tir ràpid, sense pensar.** Executeu el gest ràpidament sense dedicar molta atenció a apuntar i als controls, més aviat a nivell mental ha de prevaldre el gest executat en la seva globalitat, amb fluidesa i ritme, fent-vos guiar del subconscient. Si es troben dificultats a executar aquest exercici, probablement manca encara la seguretat, l'habilitat, i el consolidament tècnic.

Vincenzo Scaramuzza

EXPLICACIÓ DETALLADA DELS EXERCICIS PER ARC NU (pg. 2)

7	**Tir amb pulsacions elevades.** Porteu les pulsacions a 140/160 batecs amb un step, o saltant a corda, i després tireu a distància de competició marcant els punts. Això us dóna la possibilitat de simular d'alguna manera l'ànsia de la competició.
8	**Tir amb l'elàstic sota els talons.** Preneu una punta de l'elàstic per a les deixades i poseu-vos-el sota els talons. L'altra punta fixeu-la al canell d'arc, mantenint l'elàstic en lleugera tensió, tireu les vostres fletxes cercant de no abaixar el braç i de no alçar l'espatlla. Quan us resulti possible feu-vos ajudar d'un company per tal que mogui lleugerament l'elàstic en sentit horitzontal per la simulació del vent, el potenciament de l'espatlla i dels rotadors.
9	L'ús de la Grip Power és important pel potenciament de la presa de la corda. Executeu 20/30 contraccions després de cada exercici. Useu una Grip no massa dura.
10	L'ús de les polsseres és important pel potenciament dels deltoides i l'estabilitat del braç d'arc. Facilita també la possibilitat d'una bona deixada.
11	**Els tirs lliures es poden usar per ajustar el material o per consolidar algun exercici.**
12	**Tir mantenint la posició.** Aneu a ancoratge, manteniu la vostra obertura per 4 segons i concentreu-vos en el treball de l'esquena. Tireu i marqueu els punts. Executeu el mateix exercici mantenint per 8 seconds. Els 4 i els 8 segons són referències relatives, en realitat hauríeu de tirar les vostres fletxes només quan estigueu realment a punt per la deixada, cercan d'eliminar l'ànsia de la deixada.
13	**Tirar amb simulador i nivell de Compost.** Monteu un simulador de tir i executeu tirs en pendent amunt i avall amb inclinació de 30/40º. Monteu un nivell de compost en la part interior de la finestra per verificar la verticalitat. És important que adopteu la posició correcta de bust respecte les espatlles. Quand sigui possible tireu en un recorregut, amb el nivell sempre montat per verificar la verticalitat.
14	**Tirs sobre una taula d'equilibri:** Procureu-vos una fusta de 70X30X3 i en el centre hi monteu un cilindre de fusta d'uns 10 cm d'alt, i de 10 cm de diàmetre. Pujeu sobre la taula i executeu els tirs només quan hàgiu trovat l'equilibri just, l'estabilitat i el perfecte centre de gravetat del vostrre cos . L'exercici és útil per sensibilitzar tots aquells muscles dedicats a mantenir l'estabilitat, l'equilibri i la posició correcta del vostre cos, movent lleugerment el pes del cos endavant sobre la planta dels peus i no sobre els talons. (Marqueu la puntuació).
15	**Executeu els exercicis de potenciament descrits en les taules E-D** **Els exercicis de potenciament muscular s'executen pel matí i després de tirar.** **Suspengueu-los dos dies abans d'una competició.**
16	**Incrementeu cada exercici de 5 repeticions al mes, per tres mesos.** **Després disminuir 5 repeticions al mes durant uns altres tres mesos, fins a tornar a les repeticions de partida com a manteniment.**
17	**Tir de prop i a distància amb clic.** Monteu un clic per memoritzar la pròpia obertura. Useu fletxes de la longitud apropriada o bé monteu una prolongació del clic. Aquest exercici té també l'objectiu de disminuir l'ànsia de la deixada.
18	**Tir amb un pas endavant. (18 mt.)** Aneu a ancoratge, feu un pas endavant cap a la diana i torneu enrera a la posició anterior, després un altre pas endanvant i tornar, alceu-vos sobre les puntes dels peus, manteniu la posició 3 segons, baixeu i tireu, cercant de sentir el pes del cos entre ambdues cames i de mantenir la punta en el centre.

Vincenzo Scaramuzza

19	**Tir en apnea. (18 m.)** Poseu-vos en apnea abans de prendre la fletxa del buirac i us hi quedeu per tota l'execució del tir. Quan aixequeu els braços preneu aire de forma natural. No empleneu completament els pulmons perque això modificaria la posició del bust i augmentaria l'ànsia i el malestar de l'apnea. L'exercici té la proprietat de disminuir el neguit per manca d'aire.

20	**Tir de prop amb mirall. Mà de corda.** Monteu un mirall al costat de la diana i controleu mentre executeu la tracció que els dits estiguin relaxats i el canell ben distès. Després de la deixada verifiqueu que els dits tornin a la posició semitancada, prop de la cara. Això es pot realitzar fàcilment si en fase de tracció l'atenció es posa en el treball de l'esquena.
21	**Tir de prop amb mirall. Mà d'arc.** Sempre davant el mirall, verifiqueu que la mà d'arc, els dits, i el canell estiguin relaxats i semitancats. La sensació ha de ser la d'envoltar l'empunyatura de manera natural. Sobre tot la mà no ha de tenir cap reacció en la deixada.

22	**Tir amb rotació del bust.** Aneu a ancoratge, executeu dues rotacions del bust en sentit horari i després el contrari, alceu-vos sobre les puntes, quedan-vos quiets dos segons, baixeu, manteniu la punta en la diana i tireu.

23 24 25	**Els circuits n°1, n°2, n°3, aquí proposats tenen simplement l'objectiu de millorar: La destresa, la força, l'equilibri.**

26	**Desplaçar l'alineament.** En fase di mira desplaçar l'alineament de la corda d'una banda a l'altra de l'arc, tornar sobre el propi alineament prolongar l'acció i tirar. Per desplaçar l'alineament de la corda n'hi ha prou amb inclinar el cap vers un cantó. L'exercici té l'objectiu de millorar la vostra destresa, estar més atents a l'alineament de la corda i reduir la pressa per deixar la corda.

27	**Tir amb visualització dinàmica.** Durante la tracció creeu-vos una imatge dinàmica associada a una sensació de fluidesas de l'activitat muscular. Cadescú es pot crear una imatge personal. Per fer entendre el que es pretén segueixen un exemples: Un teló que s'obre; un comptador numèric; dos punts lluminosos que s'allunyen.

28	**Tir a distància (18 m) amb mini traccions.** Acabada la tracció porteu l'atenció sobre l'ancoratge, alineeu bé el colze i executeu tres mini traccions, és a dir heu d'anar més enllà de la vostra obertura sense alterar la posició d'ancoratge, prolongueu el temps de mira i deixeu quan la tracció arriba al tancament de les escàpules. L'exercici a més de millorar la consciència de l'ancoratge i de l'obertura, us pot ajudar a disminuir l'ànsia de la deixada.

29	**Desplaçar l'alineament:** Ves a ancoratge i mou el cap fins a veure que la corda es desplaça d'un extrem a l'altre de l'arc. Repeteix-ho tres vegades, torna al teu alineament i tira.

30	**Tir amb contra mira. (18 m)** Tireu i feu una contra mira a les 3 i a les 9, o bé a les 12 i a les 6, perquè en condicions de vent o de pluja cal ser capaç de valorar i apuntar a punts diferents del centre.

Vincenzo Scaramuzza

TIR A DISTANCIA DE COMPETICIÓ, SOL, AMB PENALITZACIÓ

Aquest exercici us permet de tirar sols però amb la tensió d'una competició.

Començar a tirar un nombre baix de fletxes, per exemple 18, en tandes de 3.
Un cop acabada la sèrie, puntuant com s'indica en les taula A, sumeu les fletxes de penalització, que haureu de tornar a tirar, anotant-les en la taula B. I així anar fent.

Quan feu un 9 haureu de tirar una fletxa més, quan feu un 8 n'haureu de tirar dues més, per un 7 tres més, etcètera.

L'exercici hauria d'acabar quan totes les fletxes han anat al 10 i no hi ha hagut més errors.

Per altra banda no s'hauria de superar gaire el nombre de fletxes proposat en el programa.

Si el nivell de l'arquer no és molt elevat es pot decidir que el 9 i el 8 no es penalitzin.
Si el nombre de fletxes a retirar és superior que l'inicial s'haurà de reconsiderar la penalització.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
A	10		10	10				10		10	10	10		10	10		10			Nº
	9	9				9			9							9				4
	8				8								8						8	6
	7						7											7		6
	6																			
	5																			

Fletxes que cal tornar a tirar **16**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
B	10	10	10			10	10	10		10		10	10		10	10				Nº
	9				9				9		9						9			4
	8			8										8						4
	7																			
	6																			
	5																			

Fletxes que cal tornar a tirar **8**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
C	10	10	10	10			10	10												Nº
	9					9			9											2
	8				8															2
	7																			
	6																			
	5																			

4

Final entrenament			Total 10	**28**
			Total 9	**9**
			Total 8	**6**
Lletra	**D**		Total 7	**2**
			Total 6	**-**
Tot. fletxes	**46**		Total 5	**-**

Es pot fer el mateix amb dianes de Camp. En quin cas l'or és el 5, el 4 penalitza 1 fletxa, el 3 dues, etc.
Com abans segons el nivell de l'arquer es pot fer que el 4, i fins i tot el 3, no penalitzi.

NOM:	DIVISIÓ:	DATA:	DISTÀNCIA:	TOT. FLETXES	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
A	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
E	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
B	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
F	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
C	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
G	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
D	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

Final entrenament		Total 5	
		Total 4	
Lletra		Total 3	
		Total 2	
Tot. fletxes		Total 1	

NOM:	CLUB:	DATA:	CATEGORIA:	DIVISIÓ:	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
A	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
E	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
B	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
F	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
C	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
G	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
D	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
	1																			

Final entrenament		Total 5	
		Total 4	
Lletra		Total 3	
		Total 2	
Tot. fletxes		Total 1	

NOM:	DIVISIÓ:	DATA:	DISTÀNCIA:	TOT. FLETXES	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
A	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
E	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
B	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
F	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
C	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
G	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
D	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

Final entrenament		Total 10	
		Total 9	
		Total 8	
Lletra		Total 7	
		Total 6	
Tot. fletxes		Total 5	

NOM:	CLUB:	DATA:	CATEGORIA:	DIVISIÓ:	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
A	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
E	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
B	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

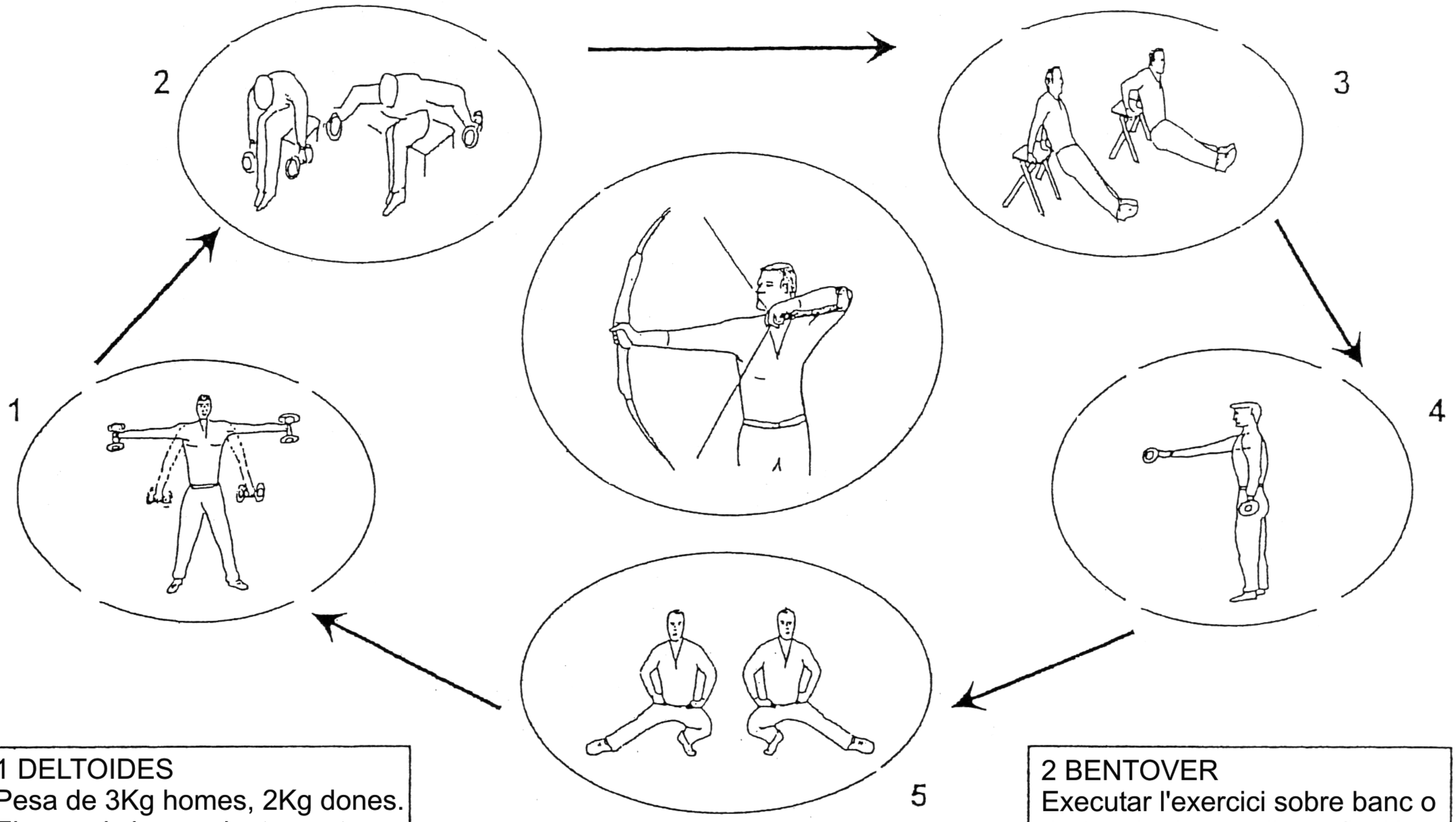
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
F	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
C	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
G	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº
D	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			

Final entrenament		Total 10	
		Total 9	
		Total 8	
Lletra		Total 7	
		Total 6	
Tot. fletxes		Total 5	



1 DELTOIDES
Pesa de 3Kg homes, 2Kg dones. Eleveu els braços lentament mantenir per 3" i baixar, 10 cops i després tirar 6 fletxes.

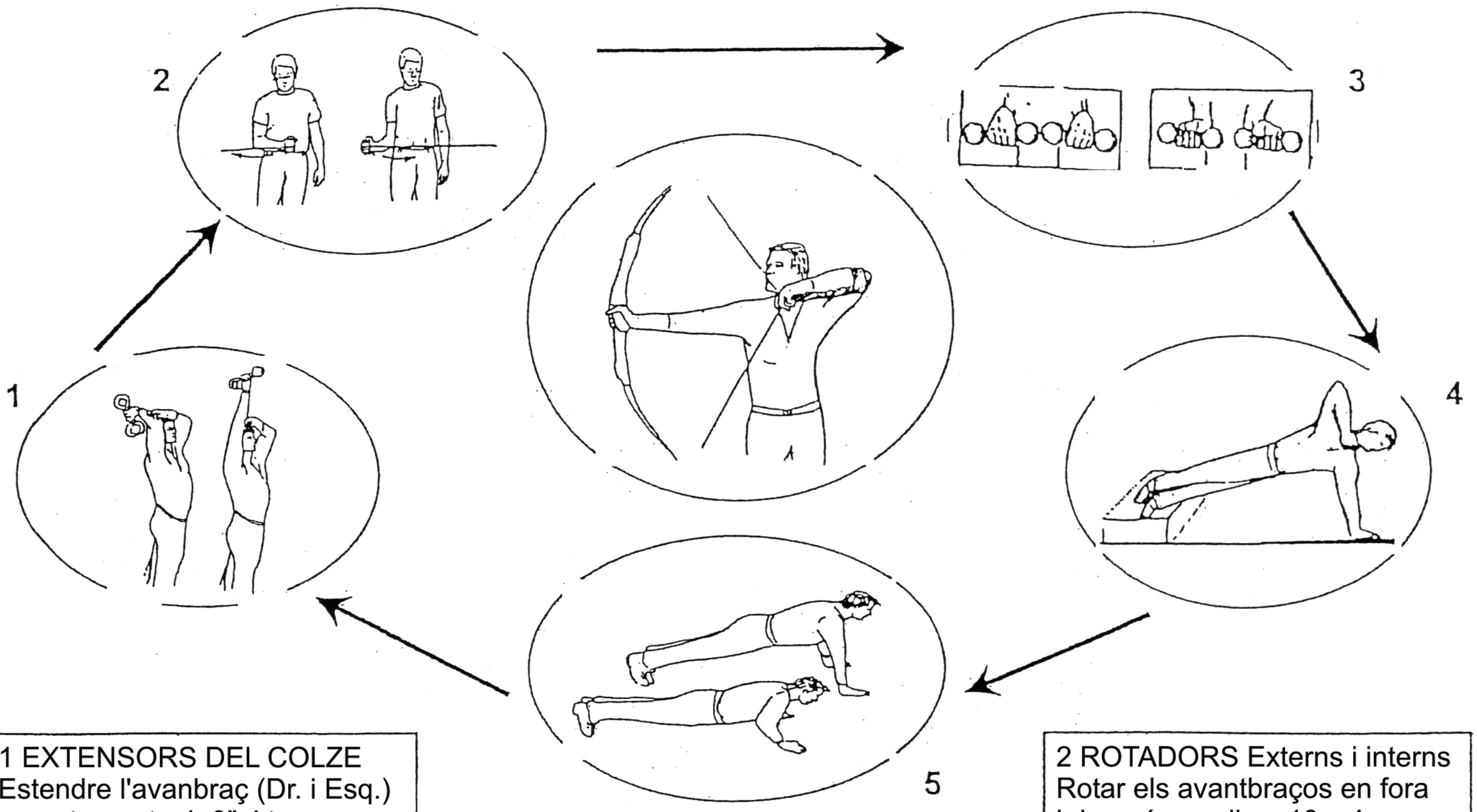
2 BENTOVER
Executar l'exercici sobre banc o dret amb els genolls en flexió. Feu 10 repeticions i després tireu 6 fletxes.

CIRCUIT Nº 1

3 TRICEPS Executar 10 flexions sobre tamboret. Baixar fins a 90º entre cames i cos. Distendre els braços.

4 ELEVADORS DEL BRAÇ
Pes de 3Kg homes, 2Kg dones. Aixecar 10 cops el braç dret i esquerra, alternats, a l'alçada de les espatlles i tirar 6 fletxes

5 FLEXIONS SOBRE LES CAMES
Executar 10 flexions alternades flexionant a fons els genolls i després tireu 6 fletxes.



1 EXTENSORS DEL COLZE
Estendre l'avanbraç (Dr. i Esq.) amunt, mantenir 3", i tornar. Executar 20 repeticions i després tirar 6 fletxes.

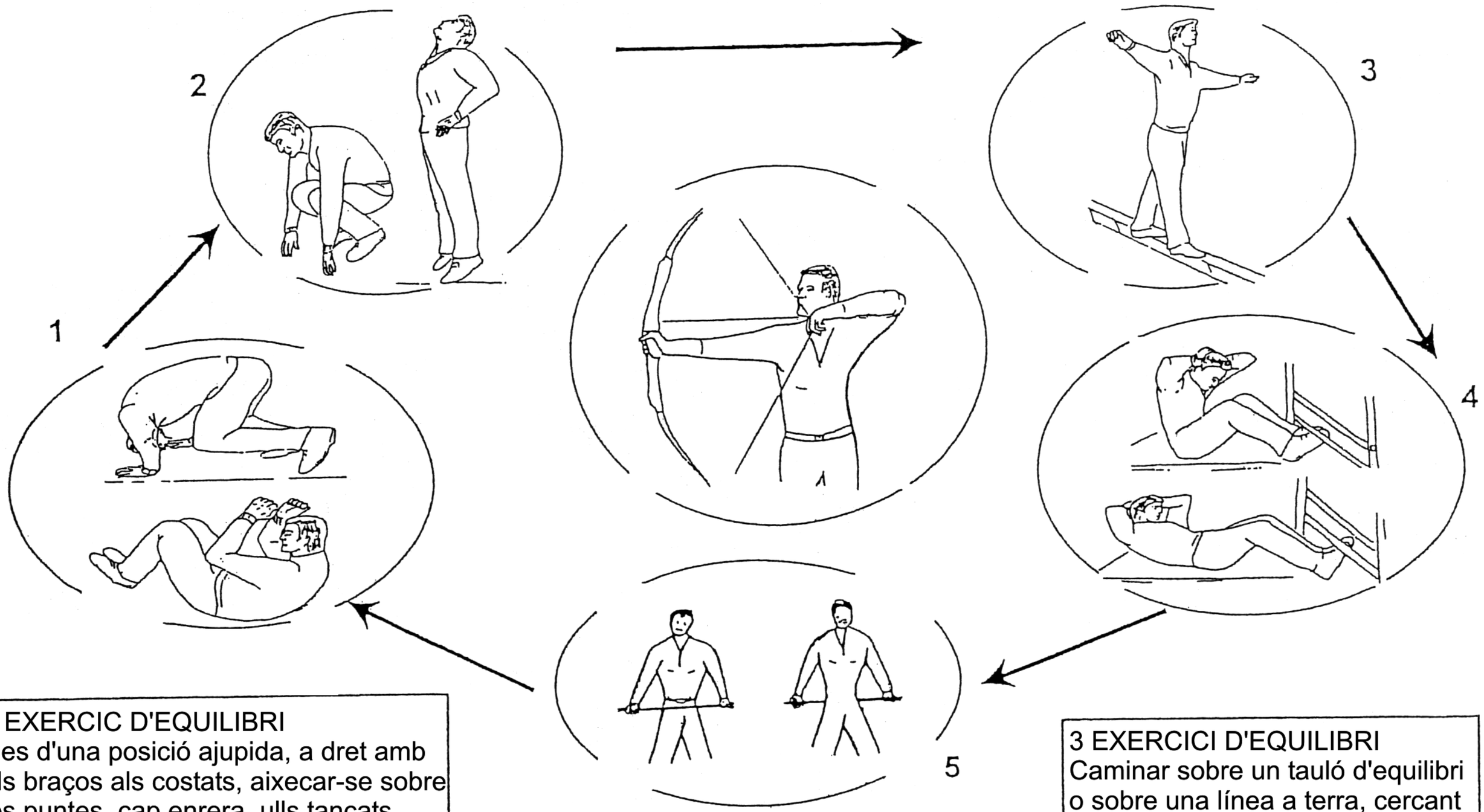
2 ROTADORS Externs i interns
Rotar els avantbraços en fora i després en dins, 10 x 4, sense desenganxar el colze del cos. Després tireu 6 fletxes.

CIRCUIT Nº 2

3 REFORÇAMENT EPICÒNDILS
Aixecar i abaixar els canells amb les peses, repetir 20 vegades i després tirar 6 fletxes.

4 REFORÇAMENT ESPATLLA D'ARC
Poseu el braç a terra amb les espatlles ben alineades en posicio de tir durant 30", després tireu 6 fletxes.

5 PECTORALS i TRÍCEPS
Executar 8 flexions amb els braços oberts com les espatlles i després tireu 6 fletxes.



CIRCUIT Nº 3

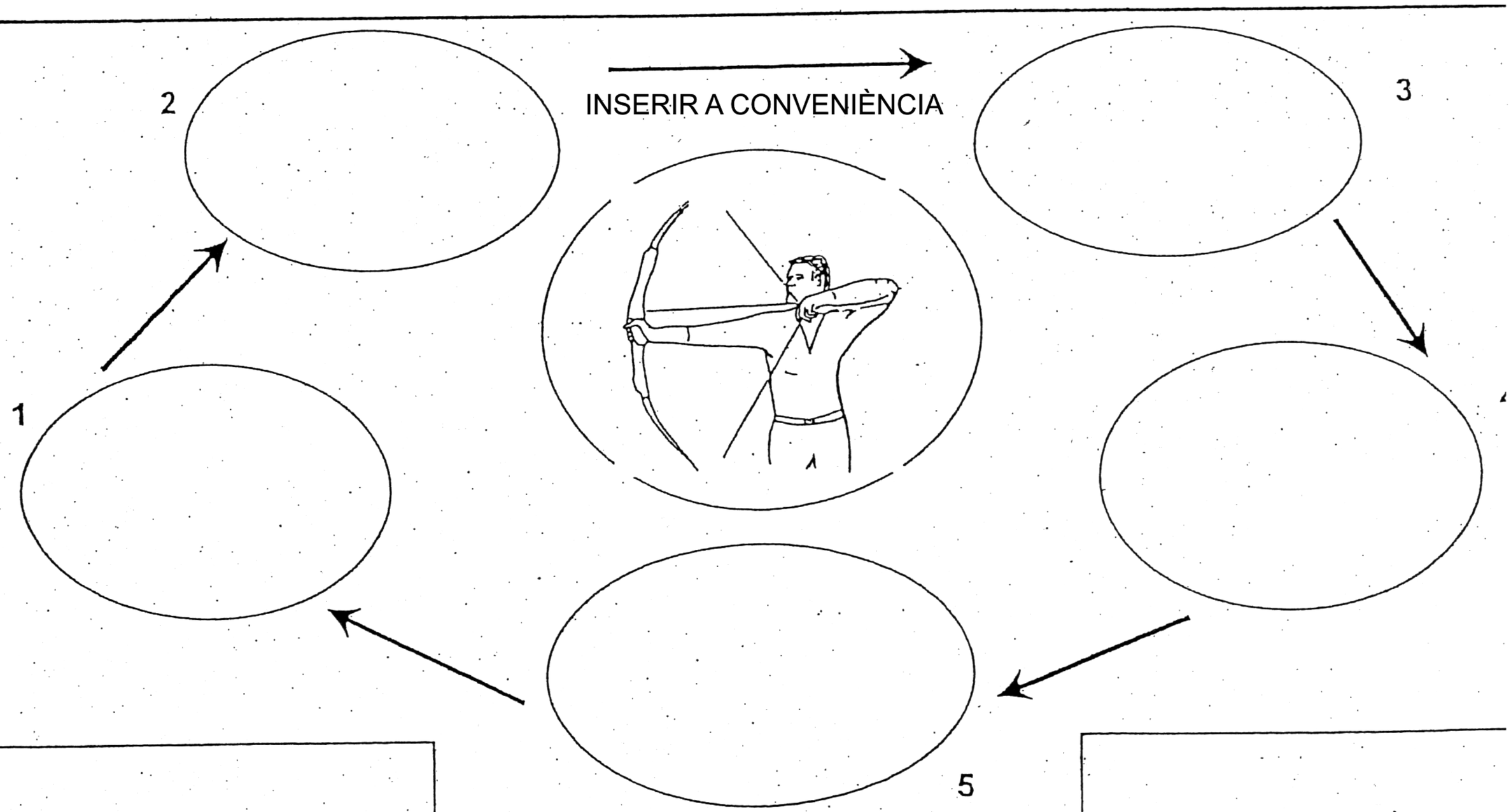
2 EXERCIC D'EQUILIBRI
Des d'una posició ajupida, a dret amb els braços als costats, aixecar-se sobre les puntes, cap enrera, ulls tancats, mirar de restar així al menys 2".
Repetir-ho 5 cops i tirar 6 fletxes.

3 EXERCICI D'EQUILIBRI
Caminar sobre un tauló d'equilibri o sobre una línea a terra, cercant de no caure, o de no sortir-s'en.
Després tirar 6 fletxes.

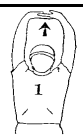
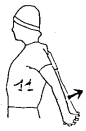
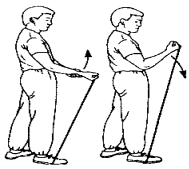
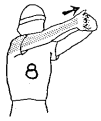
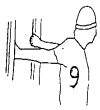
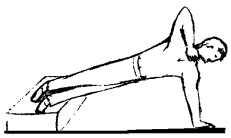
1 EXERCICI D'EQUILIBRI
Fer 4 tombarelles sobre una estora toba i després tirar 6 fletxes.

5 FLEXIBILITAT DE LES ESPATLLES
Executar 10 rotacions amb l'elàstic, endavant i enrera amb els braços estesos.

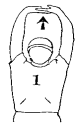
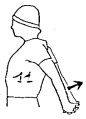
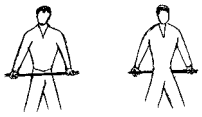
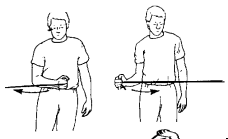
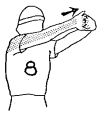
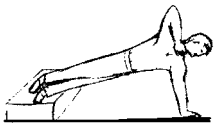
4 EXERCICI D'EQUILIBRI
Executar 15 abdominals i després tirar 6 fletxes.



CIRCUIT Nº 4

D	NOM:	Exercici	Sèrie Repetic.	Pes	Estira ments
1	Assegut a terra, cames creuades, puja la barra amb els braços (inspirar), baixa darrera les espatlles (expirar), torna a alçar els braços (inspirar), baixa davant sobre el pit (expirar).		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
2	Posició supina, aixecar la barra amb els braços i després aixecar les espatlles de terra (inspirar) mantenir 5'' i baixar (expirar).		3 sèries de 15 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
3	Panxa a terra, estirar els braços endavant amb la barra, aixecar-la de terra (inspirar) mantenir 5'' i després baixar (expirar).		3 sèries de 5 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
4	Feu una cursa o bicicleta per 15 min. O bé 50 step, canviant de cama a la meitat.		50		
5	Fer flexions a terra amb els braços separats com les espatlles, inspireu anant amunt, expireu tornant avall.		3 sèries de 10 repets.		
6	**Abdominals Laterals** : Amb un pes sobre el pit fer oscilacions laterals del cos. Cada 10 oscilacions fer 10 torsions laterals dreta i esquerra (respirar amb ritme).		3 sèries de 40 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
7	**Tríceps**: Flexions sobre banc, inspirar pujant, expirar baixant.		3 sèries de 10 repets.		
8	**Bíceps:** Amb les peses, o amb l'elàstic sota el peu. Inspirau en contraure el muscle, expireu en relaxar-lo. Mantenir el colze enganxat al costat.		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
9	**Bentover:** Fer l'exercici sobre un banc o dret mantenint el cap endavant i els genolls distesos. Pujar (inspirar) mantenir 3'' i baixar (expirar)..		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
10	**Abdominals** : Arribar a prop de 30° de terra mantenint els genolls plegats. Inspireu baixant, expireu pujant.		4 sèries de 10 repets.		
11	Feu traccions amb la colzera, una mica passada la pròpia obertura. La força de l'elàstic ha de ser semblant a la del propi arc (inspireu en tibar l'elàstic, expirar en afluixar).		3 sèries de 30 repets.		
12	Manteniu la posició de tir amb el braç d'arc a terra, controlant que l'espatlla estigui ben alineada. Mantenir els peus lleugerament alçats.		5 Repets. de 30''	Incrementar 10'' cada mes.	

Cada mes augmentar en 5 repeticions. Excepte D3 que només s'augmentarà en 2 reps.	**Feu els exercicis dos cops a la setmana**

E	NOM:	Exercici	Sèrie Repetic.	Pes	Estira ments
1	Executeu abdominals sense arribar amb l'esquena a terra amb els genolls plegats.		4 sèries de 10 repets.		
2	Traccions a la barra. Amb els palmells enfora (dorsals).		3 sèries de 4 repets.		
3	Feu una cursa o bicicleta per 15 min. O bé 50 step, canviant de cama a la meitat.		50		
4	Amb els braços alçats portar la barra i la cama dreta, lleugerament alçada, darrera les espatlles . Mantenir 5" i després canviar de cama.		3 sèries de 10 repets.	5 Kg Homes 3 Kg Dones	
5	**Flexibilitat de les espatlles** : executeu rotacions amb un elàstic davant i darrera amb els braços estesos. (Davant i darrera és 1 rotació completa)		3 sèries de 10 repets.		
6	**Rotadors externs i interns:** Mantenir l'avantbraç en 90º i tibar l'elàstic en fora, després endins, mantenir 3" i tornar. Braç dret i esquerra.		1 X 10 1 X 10 1 X 10 1 X 10		
7	**Extensors del colze:** Amb les peses, o una punta de l'elàstic sota el peu, extendre l'avantbraç amunt. Mantenir 3" i tornar. (Pullover).		3 sèries de 10 repets.	5 Kg Homes 3 Kg Dones	
8	**Deltoides:** Amb les peses, o amb una punta de l'elàstic sota el peu aixecar els braços lateralment a l'alçada de les espatlles. Mantenir 3" i baixar.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
9	**Elevadors del braç.** Amb les peses, o una punta de l'elàstic sota el peu, amb el braç girat endavant aixecar-lo amunt a l'alçada de les espatlles. Mantenir 3" i baixar lentament.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
10	Distès sobre un banc, o dret amb el cos flexionat, amb els pesos estirats avall, portar-los amunt al llarg dels costats, mantenir 3" i baixar lentament.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
11	Feu traccions amb la colzera, una mica passada la pròpia obertura. La força de l'elàstic ha de ser semblant a la del propi arc (inspireu en tibar l'elàstic, expirar en afluixar).		3 sèries de 30 repets.		
12	Manteniu la posició de tir amb el braç d'arc a terra, controlant que l'espatlla estigui ben alineada. Mantenir els peus lleugerament alçats.		5 Ripeticions de 30 segs.	Incrementar 10" cada mes.	

Cada mes augmentar en 5 repeticions. Excepte D3 que només s'augmentarà en 2 reps.	**Feu els exercicis dos cops a la setmana**

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes				Octubre 2006						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power		X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra			X		X					X		X					X		X					X		X					X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	0
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest		24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	528
4	Tir a distància, sol, amb penalització: Veure les explicacions.			48							48							48							48							48	240
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**		**24**		**36**	**48**	**48**			**24**		**36**	**48**	**48**			**24**		**36**	**48**	**48**			**24**		**36**	**48**	**48**			**24**		**648**
28	Tir a distància (18m) amb mini traccions : Executa 3 mini traccions sense alterar l'ancoratge.		12							12							12							12							12		60
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	0
19	Tir en apnea: Posa't en apnea abans d'agafar la fletxa del buirac					12							12							12							12						48
30	Tir amb contra mira: Apunta a les 3 i a les 9, (simulació de vent)						12							12							12							12					48
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just			12							12							12							12							12	60
3	Tir a distància amb un company: Amb un company fes una simulació d'encontre directe.				24							24							24							24							96
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**0**	**60**	**84**	**84**	**84**	**84**	**0**	**0**	**60**	**84**	**84**	**84**	**84**	**0**	**0**	**60**	**84**	**84**	**84**	**84**	**0**	**0**	**60**	**84**	**84**	**84**	**84**	**0**	**0**	**60**	**84**	1728

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Novembre 2006					
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra		X					X		X					X		X					X		X					X		X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12		252
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**60**	**60**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**		**1152**
20	Tir de prop amb mirall: (verifica la deixada) Abans de la tracció verifica que els dits estiguin relaxats	12		12			12		12					12		12					12		12					12		12			108
21	Tir de prop amb mirall: (mà d'arc). Verifica que els dits i el canell estiguin relaxats.	12		12			12		12					12		12					12		12					12		12			120
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X		0
8	Tir amb un elàstic sota els talons. L'altra punta de l'elàstic fixar-la al canell		12					12		12					12		12					12		12					12		12		108
29	Desplaçar l'alineament: Ancoratge, desplaça l'alineament d'un extrem a l'altre									18							18							18							18		72
7	Tir amb pulsacions elevades: Porta les pulsacions a 150/160 amb un step o corda.										12							12							12								36
11	Tirs lliures: Exercicis de consolidació o ajust de material		12					12			12				12			12				12			12				12				96
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**					X								X				X				X				X				X			0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**			X				X				X				X				X				X				X					0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**0**	1944

,		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Desembre 2006						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra					X		X					X		X					X		X					X		X				
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			480
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**66**			**24**	**36**	**54**	**66**	**66**			**24**	**36**	**54**	**66**	**66**			**24**	**36**	**54**	**66**	**66**			**24**	**36**	**54**	**66**	**66**			1050
18	Tir amb un pas endavant. A ancoratge fes un pas cap a la diana i e torna				12		12					12		12					12		12					12		12					96
13	Muntar en l'arc un simulador i nivell dea Comp. Simula tirs en pujada/baixada amb inclinació de 30 i 45º					30							30							30							30						120
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			0
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just							18							18							18							18				72
23	**FES EL CIRCUIT N' 1**	18							18							18							18							18			72
24	**FES EL CIRCUIT N' 2**						18							18							18							18					72
25	**FES EL CIRCUIT N' 3**					18							18							18							18						72
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**108**	**0**	**0**	**60**	**108**	**108**	**108**	**108**	**0**	**0**	**60**	**108**	**108**	**108**	**108**	**0**	**0**	**60**	**108**	**108**	**108**	**108**	**0**	**0**	**60**	**108**	**108**	**108**	**108**	**0**	**0**	2034

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes				Gener 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power		X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra			X		X					X		X					X		X					X		X				X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest		12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	264
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**		**36**	**60**	**84**	**84**	**84**			**36**	**60**	**84**	**84**	**84**			**36**	**60**	**84**	**84**	**84**			**36**	**60**	**84**	**84**	**84**			**36**	**60**	1488
20	Tir de prop amb mirall: (verifica la deixada) Abans de la tracció verifica que els dits estiguin relaxats		12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	168
21	Tir de prop amb mirall: (mà d'arc). Verifica que els dits i el canell estiguin relaxats.		12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	168
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	0
29	Desplaçar l'alineament: Ancoratge, desplaça l'alineament d'un extrem a l'altre						12							12							12							12					48
5	Tir a distància amb anticipació del gest: Primer executar el gest complet mentalment.					24							24							24							24						96
12	Allarga el temps de mira. Ves a ancoratge i mantén 4 seg. Després 8 seg.			12							12							12							12							12	60
11	Tirs lliures: Exercicis de consolidació o ajust de material			12			12				12			12				12			12				12			12				12	108
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X			X				X				X				X				X				X				X			0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X			X				X				X				X				X				X					0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**0**	**72**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**72**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**72**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**72**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**72**	**120**	2400

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes				Febrer 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc				
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X					
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra		X					X		X					X		X					X		X					X				
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X				
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest.	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24				456
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**60**	**90**	**78**			**36**	**78**	**60**	**90**	**78**			**36**	**78**	**60**	**90**	**78**			**36**	**78**	**60**	**90**	**78**			**36**	**84**				1374
18	Tir amb un pas endavant. A ancoratge fes un pas cap a la diana i e torna.	18					12		18					12		18					12		18					18					108
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.			X				X			X				X			X				X			X				X				0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X				0
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just.		18							18							18							18									72
23	**FES EL CIRCUIT N' 1**			30							30							30							30								120
24	**FES EL CIRCUIT N' 2**	30							30							30							30										90
25	**FES EL CIRCUIT N' 3**							30							30							30							30				120
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**72**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**72**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**72**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**78**	**138**	**0**	**0**	**0**	2340

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes				Març 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra		X					X		X					X		X					X		X					X		X	X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest.	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24	528
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**84**	**90**	**96**			**36**	**102**	**96**	**132**	**132**			**36**	**108**	**108**	**144**	**144**			**36**	**120**	**120**	**156**	**156**			**36**	**132**	**132**	**168**	**168**	2532
4	Tir a distància, sol, amb penalització: Veure les explicacions.	24		24			24		24					24		24					24		24					24		24			
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.		X					X			X				X			X				X			X				X				0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	0
5	Tir a distància amb anticipació del gest: Primer executar el gest complet mentalment.	12							12							12							12							12			48
17	Tir a distància amb un clic: Montar un clic per memoritzar la pròpia obertura.																																0
29	Desplaçar l'alineament: Ancoratge, desplaça l'alineament d'un extrem a l'altre.																																0
3	Tir a distància amb un company: Amb un company fes una simulació d'encontre directe.		30					30							36							36							36				168
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
	Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.	**144**	**144**	**144**	**0**	**0**	**84**	**156**	**156**	**156**	**156**	**0**	**0**	**84**	**168**	**168**	**168**	**168**	**0**	**0**	**84**	**180**	**180**	**180**	**180**	**0**	**0**	**84**	**192**	**192**	**192**	**192**	3492

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Abril 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra				X		X					X		X					X		X					X		X					
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24				480
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**			**42**	**156**	**156**	**156**	**156**			**48**	**162**	**162**	**162**	**162**			**48**	**168**	**168**	**168**	**168**			**48**	**174**	**174**	**174**	**174**				**2826**
12	Allarga el temps de mira. Ves a ancoratge i mantén 4 seg. Després 8 seg.			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24				480
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.				X			X				X			X				X			X				X			X				0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				0
8	Tir amb un elàstic sota els talons: L'altra punta de l'elàstic fixar-la al canell																																0
5	Tir a distància amb anticipació del gest: Primer executar el gest complet mentalment.			12	24	24	24	24			12	24	24	24	24			12	24	24	24	24			12	24	24	24	24				432
7	Tir amb pulsacions elevades: Porta les pulsacions a 150/160 amb un step o corda.																																0
17	Tir a distància amb un clic: Montar un clic per memoritzar la pròpia obertura.																																0
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**0**	**0**	**102**	**228**	**228**	**228**	**228**	**0**	**0**	**108**	**234**	**234**	**234**	**234**	**0**	**0**	**108**	**240**	**240**	**240**	**240**	**0**	**0**	**108**	**246**	**246**	**246**	**246**	**0**	**0**	**0**	4218

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Maig 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra		X		X					X		X					X		X					X		X					X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest	12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	276
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**60**	**132**	**132**	**132**	**108**			**48**	**120**	**120**	**120**	**96**			**48**	**114**	**114**	**114**	**90**			**48**	**108**	**108**	**108**	**84**			**48**	**108**	**108**	**2268**
4	Tir a distància, sol, amb penalització: Veure les explicacions.					24							24							24							24						96
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.		X			X				X			X				X			X				X			X				X		0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	0
28	Tir a distància (18m) amb mini traccions : Executa 3 mini traccions sense alterar l'ancoratge.					12							12							12							12						48
30	Tir amb contra mira: Apunta a les 3 i a les 9, (simulació de vent)				12							12							12							12							48
29	Desplaçar l'alineament: Ancoratge, desplaça l'alineament d'un extrem a l'altre			12							12							12							12							12	60
5	Tir a distància amb anticipació del gest: Primer executar el gest complet mentalment.		12							12							12							12							12		60
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**72**	**156**	**156**	**156**	**156**	**0**	**0**	**60**	**144**	**144**	**144**	**144**	**0**	**0**	**60**	**138**	**138**	**138**	**138**	**0**	**0**	**60**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**60**	**132**	**132**	2856

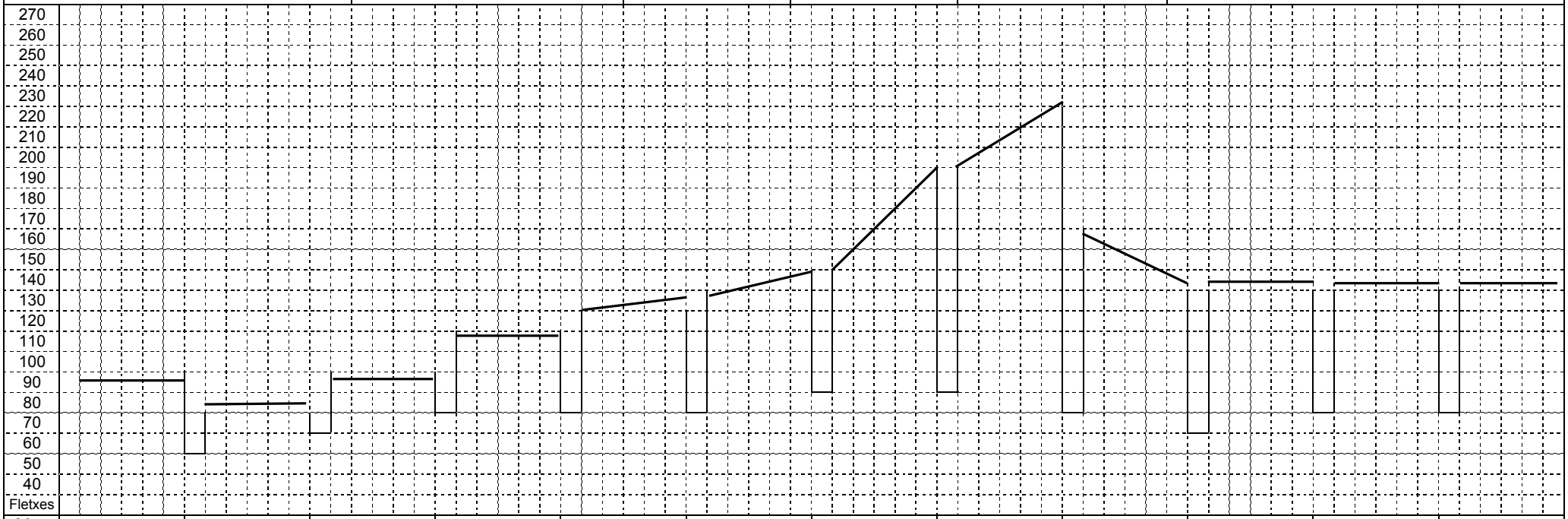
NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Juny 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió. Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra	X					X		X					X		X					X		X					X		X			
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24		504
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**96**	**96**			**36**	**96**	**96**	**96**	**108**			**36**	**96**	**96**	**96**	**108**			**36**	**96**	**96**	**96**	**108**			**36**	**96**	**96**	**96**	**108**		**1920**
18	Tir amb un pas endavant. A ancoratge fes un pas cap a la diana i e torna					12							12							12							12						48
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.	X					X			X				X			X				X			X				X			X		0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		0
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just		12						12							12							12							12			60
5	Tir a distància amb anticipació del gest: Primer executar el gest complet mentalment.	12						12							12							12							12				48
28	Tir a distància (18m) amb mini traccions : Executa 3 mini traccions sense alterar l'ancoratge.						12							12							12							12					48
29	Desplaçar l'alineament: Ancoratge, desplaça l'alineament d'un extrem a l'altre					12							12							12							12						48
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	2676

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Juliol 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X	
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra				X		X					X		X					X		X					X		X					
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	504
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**			**36**	**84**	**108**	**108**	**108**			**36**	**84**	**108**	**108**	**108**			**36**	**84**	**108**	**108**	**108**			**36**	**84**	**108**	**108**	**108**			**30**	**1806**
4	Tir a distància, sol, amb penalització: Veure les explicacions.			24							24							24							24							24	120
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.				X			X				X			X				X			X				X			X				0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	0
22	Tir amb rotació del bust i sobre les puntes. Gira el bust, aixeca't sobre le puntes i baixa.																																0
30	Tir amb contra mira: Apunta a les 3 i a les 9, (simulació de vent)																																0
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just																																0
3	Tir a distància amb un company: Amb un company fes una simulació d'encontre directe.				24							24							24							24							96
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**84**	**132**	**132**	**132**	**132**	**0**	**0**	**78**	2526

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Agost 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power	X		X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra		X		X				X		X					X		X					X		X				X		X	
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest.	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	24			24	24	24	24	528
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**42**	**96**	**96**	**96**			**42**	**96**	**96**	**96**	**96**			**42**	**96**	**96**	**96**	**96**			**42**	**96**	**96**	**96**	**96**			**42**	**96**	**96**	**96**	1938
4	Tir a distància, sol, amb penalització: Veure les explicacions.	12						12							12							12							12				48
H F	1 o 2 cops a la setmana fes un recorregut H+F (o simulador) Consigna la puntuació a la fulla de control.		X						X			X				X			X				X			X				X			0
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	0
22	Tir amb rotació del bust i sobre les puntes. Gira el bust, aixeca't sobre le puntes i baixa.																																0
30	Tir amb contra mira: Apunta a les 3 i a les 9, (simulació de vent).																																0
14	Tir sobre una taula d'equilibri: Executa els tirs quan hagis trobat l'equilibri just.																																0
3	Tir a distància amb un company: Amb un company fes una simulació d'encontre directe.																																0
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**		X				X				X				X				X				X				X				X		0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**				X				X				X				X				X				X				X				0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**78**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**78**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**78**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**78**	**120**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**78**	**120**	**120**	**120**	2514

NOM:		ARC NU								Programa tècnic/físic														Mes			Setembre 2007						
Nº	Activació muscular abans de començar la sessió.	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm	dl	dm	dc	dj	dv	ds	Dm		
	Exercicis d'estiraments en acabar la sessió.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
9	Durant les pauses dels exercicis usa la Grip Power				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
10	Tir amb les pulseres de 500gr al canell dret i esquerra	X				X		X					X		X					X		X					X		X				
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
2	Tir de prop sense diana: Tira i concentra't en les sensacions musculars del gest.	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			12	12	12	12	12			240
6	**Tir a distància i puntuar: ràpid, subconscient. Executa el gest amb ritme, mira, conclusió.**	**54**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**24**	**60**	**60**	**54**	**60**			**1086**
20	Tir de prop amb mirall: (verifica la deixada) Abans de la tracció verifica que els dits estiguin relaxats.				12		12					12		12					12		12					12		12					96
21	Tir de prop amb mirall: (mà d'arc). Verifica que els dits i el canell estiguin relaxats.				12		12					12		12					12		12					12		12					96
1	Executa 20 deixades amb l'elàstic. Manté la posició correcta de tir.	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			0
8	Tir amb un elàstic sota els talons. L'altra punta de l'elàstic fixar-la al canell.	12				12		12					12		12					12		12					12		12				108
26	Tir a distància amb visualització dinàmica: Duran la tracció crea't una imatge dinàmica.	18						18							18							18							18				90
7	Tir amb pulsacions elevades: Porta les pulsacions a 150/160 amb un step o corda.								12							12							12							12			48
11	Tirs lliures: Exercicis de consolidació o ajust de material.					12			12				12			12				12			12				12			12			96
15	Executa els exercicis físics de la taula **E**	X				X				X				X				X				X				X				X			0
16	Executa els exercicis físics de la taula **D**			X				X				X				X				X				X				X					0
Total de fletxes segons el programa. El nombre per sessió pot variara en base a les pròpies exigències.		**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	**60**	**96**	**96**	**96**	**96**	**0**	**0**	1860

Nom:	Club:	Categoria:	Divisió:	Any de neixement:	**Programa per la preparació anual**



Mes	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRE	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST
Punts comp.												
Punts entr.												
Consignar en la casella corresponnet la data, el lloc i l'esdeveniment.												

El nombre de fletxes pot variar en base a les exigències personals i al temps lliure disponible. Prop dels esdeveniments importants s'aconsella augmentar el número de fletxes, per després disminuir-les 3 o 4 dies abans de l'esdeveniment.

Vincenzo Scaramuzza

Nom:	Club:	Categoria:	Divisió:	Any de neixement:	**Programa per la preparació anual**

| | | |

Nom:		Categoria:	Divisió:	Any de neixement:	**Programa hipotètic per a la preparació anual**

| | | |

Nom:	Club:	Categoria:	Divisió:	Any de neixement:	**Programa hipotètic per a la preparació anual**

| | | |

Nom:	Club:	Categoria:	Divisió:	Any de neixement:	**Programa hipotètic per a la preparació anual**

| | | |