Temari. *Functional training, HIIT (High Intensity Interval Training)* i *cross training*

1. Introducció i contextualització
- a. Què és *functional training*?
- b. Característiques de *functional training*
- c. Principis de *functional training*

2. Per què fer *functional training*?
- a. Entrenament del moviment vs entrenament del múscul

3. Com ha de ser el *functional training*?

4. Principi i transferència

5. Entrenament 3D per a un rendiment millor
- a. Plànols de referència
- b. Eixos de referència
- c. Classificació del moviment

6. Musculatura implicada: treball per cadenes cinètiques

7. Activació de la secció mitjana a tot moment

8. Adaptació de l'exercici a l'esportista

9. Pautes per dissenyar sessions de *functional training*
- a. Què entrenarem?
- b. Com ho entrenarem?

10. Materials que podem utilitzar en *functional training*

HIIT: *High Interval Intensity Training*

1. Què és *HIIT*?
- a. Definició
- b. Evolució del *HIIT* al llarg del temps

2. Mètodes
- a. Característiques
- b. Diferents mètodes

3. *HIIT* per a tots?

4. Control de la intensitat

5. Adaptacions de l'esportista

6. *HIIT* com a mètode per reduir greix corporal

7. Pautes per dissenyar sessions *HIIT*
- a. Què anem entrenarem?
- b. Com ho entrenarem?

8. Protocols
- a. Peter Coe
- b. Tabata
- c. Gibala
- d. Timmons

9. Conclusions *HIIT*

Cross training

1. **Què és *cross training*?**
2. **Quins són els objectius?**
3. **Què pretén?**
4. **Per a qui és?**
5. **Normes**
6. **Com es treballa?**
7. **Com és el desenvolupament d'una sessió?**
8. **Quin tipus d'exercicis es realitzen?**