

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?