

VOLEI

Olot - Santa Eulàlia (senior masc.).

Santa Pau - Lloret (cadet fem.). Dissabte matí, pistes Santa Pau.

FUTBOL

Tercera divisió:

Olot - Martinenc

Segona Regional:

Sant Roc - Sant Esteve

Santa Pau - Sant Gregori

Les Preses - Lloret

Tercera Regional:

Tortellà - Bosc de Tosca

Sant Privat - La Canya

Hostoles - Sant Miquel

Besalú - Joanetes

Santjoanenc - Osor

Juvenils 1ª Divisió:

Olot At. - Bons Aires

FUTBOL SALA

Capisa - Zero Un (dia 14, 21 h. Pavelló).

Squash Olot - Maxim's (dia 14, 22 h., Pavelló).

Vertisol - Aresta (dia 14, 23 h., Pavelló).

L'Artesana - Torca (dia 18, 21 h., Pavelló).

La Canal Píkis - Hiper

Decoració (dia 18, 22 h., Pavelló).

Frig. Garrotxa - La Cova (dia 17, 23 h., Pavelló).

BÀSQUET

Olot - Calella (senior masc.). Dissabte tarda, Pavelló.

Olot - Calella (juvenil masc.). Dissabte tarda, Pavelló.

Olot - Cor de Maria (juvenil fem.). Diumenge matí, Pavelló.

Santjoanenc - Tordera (senior masc.). Dissabte tarda, Pavelló St. Joan.

FP Garrotxa - Ripoll (cadet masc.). Dissabte matí, pistes FP.

Escola Pia - Malagrida (cadet masc.). Dissabte tarda, Pavelló.

EXCURSIONISME

CEO. Sortida del dia 16. Del santuari del Catllar a la Serra Pastuira. 6'30 h. de marxa efectiva.

CEO. Dia 17. Sortida a la Font del Còdol des de Sadernes. 5'30 h. de marxa efectiva.

CICLOTURISME

Club Ciclista Bas. Sortida A: Fins a Besalú, 65 kms.

A les 10h. a Olot. Sortida B: Sant Aniol de

Finestres, 52 kms. A les 8'30 h., a Olot. Sortida

BTT: Fins a Beget. A les 8 h. a Olot.

Fes exercici físic, però amb mètode (III)

(Continuació de l'article publicat en el Doble Set n.º 4, 7/11/1991).

Com podem fer servir aquests principis de l'entrenament dins de la pròpia sessió de treball?

■ QUIM TORRENT

Quan ens prenem les pulsacions o batecs durant l'exercici físic ho hem de fer durant 15" i multiplicar-ho per quatre, i sabrem els batecs per minut en què estem treballant.

Cal prendre'ns el pols:

- * A l'inici de la sessió de treball.
- * Al final de l'escalfament (en aquest moment hem d'estar al 70% del nostre màxim).

- * Al final de la sessió d'entrenament.
- * Al cap d'un minut i mig d'haver finalitzat l'entrenament.

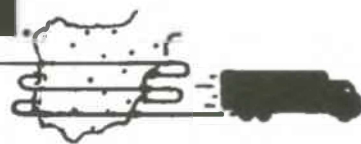
A continuació es dona una taula per saber les zones clau d'entrenament per a les diferents edats, i els batecs que hem de tenir en finalitzar l'exercici segons la intensitat a què hàgim treballat.

ZONA CLAU I BATECS						
EDAT	Batecs en 15" al final de l'esforç					
	70%	85%	70%	75%	80%	85%
15 - 19	143	174	36	39	41	44
20 - 24	140	170	35	38	40	43
25 - 29	137	166	34	37	39	42
30 - 34	133	161	33	36	38	40
35 - 39	130	157	32	35	37	39
40 - 44	126	155	31	34	36	38
45 - 49	123	149	31	33	35	37
50 - 54	119	145	30	32	34	36
55 - 59	116	140	29	31	33	35
60 - 69	112	136	28	30	32	34
65 - més	109	132	27	29	31	33

Actualment hi ha rellotges que et permeten entrenar i que al mateix temps controlen els batecs del cor durant l'esforç. Són programables

tant per a màxima com per a mínima freqüència cardíaca i, per tant, et permeten estar en tot moment dins de la zona clau d'entrenament.

transports **badosa, s.a.**



TOT EL QUE VOSTÈ NECESSITA EN TRANSPORTS:

SERVEI DIRECTE A TOT ESPANYA - GRUPATGES I CÀRREGUES COMPLETES - FRIGORÍFICS - MERCADERIES ASSEGURADES - CORRESPONSALS A TOT ESPANYA - FAX 26 01 10

Ho tenim tot a la seva disposició.

Avda. Perú, s/n - Tel. 26 33 00 - 17800 OLOT (Girona)