

esmuc

Treball Fi de grau

Música i esport

Un model d'organització de l'estudi a partir de la teoria de l'entrenament

Estudiant: Guillem Lluís i Luengo
Especialitat/ Interpretació/
Àmbit/Modalitat: Clàssica i Contemporània/Tuba-bombardí
Director/a: Pablo Manuel Fernández García
Curs: 2016-2017

Vistiplau
del director/a
del Treball

“Trista època la nostra, en què és més fàcil desintegrar un àtom que eliminar un prejudici”

Albert Einstein

La interpretació musical posseeix una estreta relació amb l'esport d'elit. Els músics han de tocar a intensitats realment altes durant llargs períodes de temps, i han de fer-ho amb la millor qualitat musical. Per tant, els mètodes tradicionals d'estudi no són suficients per a satisfer aquestes necessitats. L'objectiu del present treball és investigar sobre la pràctica musical des de la perspectiva de la teoria de l'entrenament esportiu, i aplicar-la durant una temporada completa, de manera que es pugui demostrar com la planificació de l'estudi pot millorar significativament l'eficiència de l'activitat artística.

La interpretación musical posee una estrecha relación con el deporte de élite. Los músicos deben tocar a intensidades realmente altas durante largos periodos de tiempo, y tienen que hacerlo con la mejor calidad musical. Por tanto, los métodos tradicionales de estudio no son suficientes para satisfacer estas necesidades. El objetivo del presente trabajo es investigar acerca de la práctica musical desde la perspectiva de la teoría del entrenamiento deportivo, y aplicarla durante una temporada completa, de modo que se pueda demostrar cómo la planificación del estudio puede mejorar significativamente la eficiencia de la actividad artística.

Musical interpretation has a close relationship with elite sport. Musicians are supposed to play at really high intensities during long periods of time, and they have to do it with the best musical quality. Therefore, traditional methods of study are not enough to fulfil these needs. The objective of the present work is to investigate about musical practice from the perspective of the theory of sportive training, and to apply it in a full season, so it can be demonstrated how the planning of study can improve significantly the efficiency of artistic performance.

Introducció

C1 Marc teòric

C2 Disseny

C3 Resultats

Conclusions

Referències

Annexos

4-7

8-29

30-49

50-55

56-59

60-63

64-79

INTRODUCCIÓ

Justificació	6
Objectius	7
Metodologia	7

No és en va que aquest treball comença amb una frase d'un dels científics més importants de tots els temps. Mentre que la ciència té un mètode definit i eficient per al seu avanç, i tot i així ha de dirimir l'allau de mirades crítiques que la qüestionen, en el món de la música la gran majoria de les vegades ni tan sols existeix aquest mètode. Aquesta recerca pretén qüestionar, analitzar i comparar les diferents metodologies d'estudi dels instrumentistes, i proposar una alternativa científica i innovadora a les tipologies tradicionals, que en nombrosos casos han fet evidents les seves mancances.

Justificació

La primera pregunta que sorgeix és la següent: com es pot millorar la interpretació musical reduint la fatiga que causa la pràctica instrumental? Aquesta pregunta ve donada per una necessitat, la de preparar de la millor manera possible el recital de fi de grau de bombardí de l'Escola Superior de Música de Catalunya, després d'un període en què amb l'estudi no s'havien assolit els objectius esperats, i en què el cansament s'havia fet manifest i, fins i tot, excessiu.

Així doncs, calia cercar una via alternativa. Interessava trobar un mètode que accentués la qualitat de l'estudi més que no pas la quantitat, i que a la vegada garantís uns resultats a l'alçada de les expectatives. No poques vegades s'ha comparat la interpretació musical d'alt nivell amb l'activitat esportiva d'elit, i el mètode complia els requisits, així que es va decidir fer recerca en aquest àmbit.

En un principi es va considerar la possibilitat d'experimentar amb diversos casos per a poder comparar-ne els resultats, però aquesta opció va quedar descartada degut a la complexitat que suposava. Es tracta d'una feina molt individualitzada i que requereix una dedicació personal molt intensa, i s'hagués superat amb escreix qualsevol pretensió d'un treball de fi de grau.

A més, si l'objectiu final era la realització del recital, n'hi havia prou amb la millora de la pròpia pràctica, en què finalment ha estat centrat el treball. Tal vegada en un futur es pugui donar peu a noves intervencions que contribueixin a aprofundir en el coneixement d'una matèria que, fins ara, ha estat poc reconeguda en el món artístic i musical.

Objectius

Investigar sobre la millora de la pràctica interpretativa d'un instrument musical (en aquest cas, el bombardí) a partir de la teoria de l'entrenament esportiu

Elaborar una planificació d'estudi fonamentada en el marc teòric anterior, aplicar-la i analitzar-ne els resultats.

Valorar la possibilitat d'extrapolació de la recerca a altres pràctiques musicals i/o artístiques.

Metodologia

Recerca de fonts escrites

El marc teòric d'aquesta investigació es fonamenta en la teoria de l'entrenament, per la qual cosa la gran majoria de la documentació consultada hi està relacionada. Cal fer menció especial a l'arxiu de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), així com a altres publicacions de caràcter tant estatal com internacional.

En ser una matèria sobre la qual encara avui en dia es van creant noves aportacions, s'ha prioritzat la informació dels estudis més recents, pel seu rigor científic i el seu caràcter innovador.

Aplicació pràctica i diari de camp.

Donada la intencionalitat d'aquest treball, l'aplicació ha estat duta a terme pel propi autor, en les vessants de l'activitat física i artística. Les dades resultants han estat recollides periòdicament mitjançant un diari de camp.

Mecanismes d'anàlisi i valoració dels resultats.

Per a comprovar l'efecte de l'aplicació pràctica s'han utilitzat els resultats obtinguts en les diferents audicions i concerts que s'han realitzat al llarg del curs. A més, la pròpia percepció de l'activitat proporciona un punt de vista èmic a l'estudi.

Mecanismes de retroalimentació.

Aquest treball ha estat subjecte a la lectura i avaluació de diferents lectors beta, per tal d'aconseguir un ventall més ample d'opinions i perspectives. Gràcies a això, s'ha pogut eixamplar la riquesa de la recerca i corregir-ne el rumb quan ha estat necessari.

CAPÍTOL 1

**MARC TEÒRIC:
FONAMENTS DE L'ENTRENAMENT**

Què és l'entrenament	10
Definició	10
Com preparar un entrenament	11
Objectius	11
Continguts	11
Mitjans	12
Mètodes	12
Càrrega	14
Principis de l'entrenament	15
La dinàmica de càrregues	16
Continguts de la càrrega	16
Nivell d'especificitat	16
Potencial d'entrenament	16
Naturalesa de la càrrega	16
Durada de l'estímul	16
Volum	16
Freqüència	16
Intensitat	17
Densitat	17
Organització de la càrrega	17
L'adaptació i els mecanismes d'entrenament	18
Fases	19
Càrrega	22
Fatiga	22
Recuperació	22
Sobrecompensació	22
Adaptació	23
Millora del rendiment	23
Alteració del rendiment per excés d'exigència:	
sobreentrenament i sobreestudi	24
Planificació	25
Anàlisi de la disciplina	25
Valoració del nivell de forma	25
Definició dels objectius	26
Periodització	26
La sessió	26
El microcicle	27
El mesocicle	27
El macrocicle	27
Les planificacions plurianuals	27
Programació	28
Disseny	28
Realització	28
Control	28

Abans de poder aplicar a la pràctica el contingut d'aquest treball, és necessari assentar una breu però detallada base teòrica que donarà coherència a tota l'activitat posterior. Així doncs, en aquest capítol es tractaran conceptes relacionats amb l'entrenament, els seus mecanismes i les diferents opcions per a optimitzar-lo, adaptant-ho sempre a la pràctica interpretativa pròpia dels músics.

Què és l'entrenament

Definició

Existeixen diverses postures pel que fa al concepte d'entrenament. El Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans defineix "entrenar" com "preparar (algú) per a una activitat mitjançant exercicis i un règim especial" (IEC, 2007). Tanmateix, aquesta definició tan general pot ser acotada en termes més propers a la faceta més habitual de l'entrenament: l'entrenament esportiu.

Una bona quantitat d'autors parlen de l'entrenament esportiu com un procés planificat que té per objectiu desenvolupar les potencialitats de l'individu, ja siguin de caràcter físic, tècnic, tàctic, psicològic o actitudinal (Harre, 1987; Zintl, 1991; González-Boto et al., 2011).

A més, Nitsch i Neumaier (2002) parlen d'una "optimització sistemàtica de la capacitat d'acció". Optimització en el sentit que existeix la pretensió d'aprofitar al màxim les característiques personals, la tasca i les situacions ambientals; sistemàtica perquè és planificada en el temps i controlada racionalment per a una finalitat. I com a capacitat d'acció entenem el rendiment potencial a què pot arribar una persona, i també la seva disposició a assolir-lo.

Com a darrer apunt, cal destacar la diferència que sovint s'estableix entre la preparació de l'esportista com a acció conceptual i l'entrenament com a acció física. De fet, només podem parlar d'entrenament quan aquest és portat a la pràctica (García Manso, 1999).

Si apliquem això a l'àmbit de la interpretació, podríem definir l'entrenament artístic com la preparació de l'individu per a assolir el màxim rendiment en la seva activitat musical, per mitjà del desenvolupament de les seves capacitats individuals i de l'aprofitament de tots els factors que influeixen en la seva evolució. I, d'altra banda, com la realització de les activitats planificades amb aquesta finalitat.

En els apartats següents s'entrarà més en detall en els aspectes més rellevants d'aquest concepte.

Com preparar un entrenament

Objectius

Com a primer pas per a la preparació d'un entrenament, cal definir uns objectius. Per què i per a què entrenem? En general, classifiquem els objectius segons la seva especificitat (Zintl, 1991), segons la seva proximitat en el temps (González-Boto et al., 2011) o en relació amb els resultats d'altres persones (Harre, 1987).

Això és perfectament aplicable a la pràctica instrumental; l'única diferència rau en què els resultats esportius solen estar relacionats amb la competició, i en canvi en l'àmbit musical les activitats de realització no tenen per què implicar, i no ho fan habitualment, els mecanismes de competència¹.

Continguts

Per tal d'assolir els objectius, calen activitats destinades específicament a aquesta finalitat. Els continguts de l'entrenament es podrien resumir bàsicament en cinc àmbits:

Desenvolupament de les capacitats físiques

És imprescindible per a qualsevol esport, però també per a la música (vid. Capítol 2).

Tècnica

Ús econòmic i òptim de les capacitats físiques, per tal de dominar les singularitats de l'esport, o de l'instrument.

Tàctica

Ús òptim de la condició física i la capacitat psicològica que permet adaptar-se amb rapidesa a cada situació. En música és aplicable a la interpretació en grup, però també a la pràctica individual.

Preparació intel·lectual

Que permeti la reflexió durant l'entrenament i la realització, la imaginació, la innovació, la capacitat d'anàlisi...

Factors actitudinals i afectius

Conviccions, hàbits, conductes. Donat que la música es mou en gran part en el terreny de les emocions, aquests esdevenen de vital importància.



1. En aquest cas, entenem per competència, o competició, no només l'enfrontament entre dues o més persones, sinó també totes aquelles activitats que impliquen la superació de marques personals, rècords i, en general, qualsevol paràmetre mesurable que sigui subjecte a una millora per part de l'esportista. (N. de l'A.)

Mitjans

Són tots aquells elements que recolzen l'entrenament i que són útils per al desenvolupament d'aquest. Són els materials que s'empren en la pràctica, però també l'organització dels continguts i la informació donada per a assolir els objectius (González-Boto et al., 2011).

Mètodes

A la pregunta “com entrenar?” hi ha una gran quantitat de respostes. Els estudis de la teoria de l'entrenament (Harre, 1987; Zintl, 1991; Mora Vicente et al., 1995; Dick, 1993; García-Verdugo i Leibar, 1997; Ulatowski, 1975) proposen nombrosos models d'ordenació dels continguts, els mitjans i la càrrega per al treball de cadascuna de les capacitats físiques. No obstant això, no és d'interès fer-ne una llista interminable. Si s'ha de buscar un model que sigui aplicable a la pràctica instrumental, tal vegada els mètodes més propers són els de l'entrenament de la resistència, que es poden classificar seguint els següents criteris.

Els mètodes es creen amb combinacions d'aquests elements. Per exemple, un exercici de llarga durada, sense pauses, amb intensitat constant i moderada seguiria el mètode denominat continu harmònic extensiu. En canvi, en el cas d'un exercici amb repeticions curtes separades per pauses incompletes i intensitat elevada es parlaria del mètode intervàlic intensiu curt.

Evidentment, un entrenament no utilitza només un mètode, sinó combinacions d'ells en funció de la situació. L'aplicació d'aquests a una planificació artística s'ampliarà en el Capítol 2 d'aquest treball.

Segons la seva continuïtat

Continu

Exercicis de durada relativament llarga, amb intensitat moderada i sense pauses.

Fraccionat

Diverses repeticions amb pauses i intensitat més elevada.

De competició i control

Combinació dels anteriors amb una elevada similitud amb la competició.

Segons les variacions d'intensitat

Harmònic o uniforme

Intensitat constant.

Variable

Amb canvis d'intensitat dins el mateix exercici.

En el mètode fraccionat, segons el tipus de pauses.

Intervàlic

Pauses incompletes entre repeticions. És un mètode molt eficaç per a la preparació per a la competició, ja que permet treballar a intensitats més elevades durant un cert espai de temps.

De repeticions

Pauses completes, que permetin la recuperació de l'organisme.

Segons la intensitat en relació a la durada

Extensiu

Intensitat moderada i durades més llargues.

Intensiu

Intensitat elevada i durades més curtes.

Segons la durada

Exercicis llargs, migs, curts o molt curts.

Càrrega

La determinació de la càrrega és un dels passos més importants en l'entrenament d'alt rendiment. Es tracta d'una variable que determina la totalitat d'estímul aplicats sobre l'organisme (Zintl, 1991). Donada la seva rellevància, s'hi dedicarà un apartat sencer d'aquest treball².



2. Vegeu **La dinàmica de càrregues**, p.16.

Principis de l'entrenament

Qualsevol entrenament (sigui o no de caire esportiu) es regeix per unes normes bàsiques que donen consistència científica a la pràctica i garanteixen que el camí per assolir els objectius sigui l'adequat. Malgrat que se n'han fet diferents classificacions, l'objectiu aquí no passa per detallar-les una a una, sinó per exposar-ne els principals trets per tal que siguin aplicables a la posterior planificació. En resum, els principis més significatius de l'entrenament són els següents:

Estímul eficaç de la càrrega

La càrrega ha de superar una certa intensitat per a produir modificacions en el nivell de forma de l'individu. A la vegada, no ha de ser excessiva, ja que sinó aquest efecte acaba sent negatiu.

Progressió

L'elevació de la càrrega ha de ser gradual i proporcional a l'augment del nivell de forma.

Relació òptima entre càrrega i recuperació

Cada càrrega necessita un cert temps de recuperació. Una relació adequada entre ambdues garanteix l'eficàcia de l'entrenament.

Repetició i continuïtat

Una determinada càrrega s'ha de repetir diverses vegades fins que el cos pot assimilar-la completament. De la mateixa manera, si l'aplicació de càrregues no té continuïtat, es perd el seu efecte.

Periodització

L'adaptació a la càrrega porta temps, que s'organitza de forma cíclica en diferents fases (vid. **Periodització**, p.26).

Varietat de la càrrega

Que eviti la monotonia.

Individualització

Cada persona té unes característiques i una progressió diferents, i per tant la determinació de la càrrega s'ha de fer en funció d'aquests factors.

Especialització progressiva

El procés d'entrenament va d'allò més general a allò més específic.

Alternança

El procés d'entrenament no s'ha de centrar en una sola especialitat; ha de poder compaginar el desenvolupament de diferents habilitats.

Participació activa

L'esportista (o músic) ha de ser conscient del seu pla d'entrenament i aportar-hi la seva pròpia visió i sensacions.

Modelatge

L'entrenament ha d'estar encarat a la competició o fase de realització.

Possibilitat de realització

Els objectius han de ser realistes i planificats a llarg termini.

La dinàmica de càrregues

Com ja s'ha avançat en el punt anterior, la càrrega és una de les variables més destacades del procés d'entrenament. Determina el grau d'esforç a què està sotmès l'organisme, en funció dels paràmetres singulars de cada activitat, que generalment s'agrupen en continguts, naturalesa i organització de la càrrega (García Manso, 1999). Tanmateix, com apunta Harre (1987), cal tenir en compte que alguns d'aquests paràmetres depenen de la percepció subjectiva del propi esportista/músic, cosa que en dificulta la valoració. Seguidament es fa una breu explicació de cadascun.

Continguts de la càrrega

Nivell d'especificitat

Es correspon a la similitud dels exercicis amb la competició. De les classificacions que se n'han fet, el tret en comú és la gradació de generals a específics, essent aquests últims els més propers a les activitats competitives.

Potencial d'entrenament

L'entrenament pot inferir efectes diversos en una persona. Segons el temps que tarden en aparèixer, parlem d'efectes immediats, residuals (posteriors a la recuperació) o acumulatius (Dick, 1993). Aquests

efectes estan directament relacionats amb la dificultat dels exercicis realitzats, característica que influeix també en el potencial d'entrenament de l'activitat; això és, en la capacitat d'aquesta de produir canvis en l'organisme.

Naturalesa de la càrrega

Durada de l'estímul

S'entén per la durada d'un estímul el temps que aquest (i únicament aquest) influeix en l'individu. Està aparellat amb el volum, i es mesura en unitats de temps.

Volum

Es tracta de la mesura quantitativa de la càrrega, la durada total dels estímuls que s'apliquen durant un període d'entrenament (García Manso, 1999; González-Boto et al., 2011; Grosse, Starischka i Zimmermann, 1988).

Segons la disciplina es pot mesurar en unitats de temps, de distància, de massa o en número de repeticions. En aquest cas, la mesura més factible per a la música és la unitat de temps.

Freqüència

És un altre dels aspectes relacionats amb el volum. En distingim dues classificacions:

Freqüència d'estímuls

Quantitat d'estímuls homogenis per unitat de temps.

Freqüència de sessions

Quantitat de sessions d'entrenament per unitat de temps.

Intensitat

Juntament amb el volum, és una de les variables més determinants de la càrrega (García Manso, 1999). És la mesura qualitativa de la càrrega, que ve donada per la dificultat de la tasca i per la percepció subjectiva de l'esforç.

La intensitat se sol assimilar amb la potència, o quantitat de treball realitzat per unitat de temps (Harre, 1987). Malgrat tot, per a una valoració més precisa sempre és necessària una referència, de manera que la intensitat es pot mesurar en tres formats:

Absoluta

És una xifra exacta mesurada en unitats de velocitat, distància, potència... No es tenen en compte els resultats previs.

Relativa

És el resultat de comparar la intensitat d'una tasca amb el potencial màxim que té aquesta en una persona. S'indica en forma de percentatge.

Mitjana

És la manera de calcular la intensitat d'un període d'entrenament, a partir del volum i la intensitat de cadascuna de les activitats que en formen part.

Densitat

Per últim, entenem com a densitat la relació entre períodes d'esforç i períodes de descans en una mateixa unitat d'entrenament. Distingim el tipus de descans segons la seva durada i/o la presència o no d'activitat durant aquest:

Pauses completes

Contribueixen a la reducció del cansament després de la càrrega.

Pauses incompletes

Augmenten l'adaptació del cos a l'entrenament, normalment durant la sessió.

Recuperació passiva

Absència d'activitat.

Recuperació activa

Amb càrregues de molt baixa intensitat, que contribueixen al manteniment del nivell de forma assolit en un període de càrrega.

Altres tipus de recuperació

Canvis d'activitat o procediments externs.

Organització de la càrrega

Entren en aquest apartat la distribució de la càrrega en el temps i la interconnexió de càrregues de diferents orientacions (García Manso, 1999).

De la distribució en el temps es parlarà en l'apartat **Planificació** (p.25). Pel que fa a la interconnexió, cal tenir en compte que càrregues diferents poden produir efectes acumulatius en l'entrenament, però també el poden perjudicar si no s'organitzen de la manera adequada, ja que l'aplicació d'una càrrega determinada pot arribar a dificultar la realització de la posterior. En general, dins d'una mateixa sessió les càrregues s'ordenen de major a menor intensitat.

L'adaptació i els mecanismes d'entrenament

Quin és el principal objectiu de l'entrenament? Platonov (1991) descriu l'adaptació com la "capacitat dels éssers vius d'acostumar-se a les condicions del medi ambient". O, en altres paraules, és el resultat final d'un procés que implica un seguit de canvis en l'organisme per a fer front a les circumstàncies donades per la interacció amb un context donat.

L'entrenament busca una adaptació altament específica enfocada a assolir el màxim nivell de rendiment en una activitat concreta (García Manso, 1999; Harre, 1987; Grosse, Starischka i Zimmermann, 1988). Així, mentre un atleta de velocitat buscarà adaptar el seu cos per a ser més ràpid, un músic treballarà per a millorar tots els aspectes de la seva interpretació.

Fases

L'adaptació (i l'entrenament) és un procés cíclic i de llarga durada, dividit en etapes que es retroalimenten entre si. En paraules de García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero (1996a):

“Podemos entender el entrenamiento como un proceso en el cual el deportista es sometido a cargas conocidas y planificadas que provocan en él una fatiga controlada; [...] después de los suficientes y adecuados procesos de recuperación se alcanzan superiores niveles de rendimiento que aparecen de manera estable y específica para cada disciplina deportiva.”

Així doncs, les fases més habituals de l'adaptació presenten el següent esquema:

càrrega



fatiga



recuperació



sobrecompensació



adaptació

L'entrenament, per tant, es basa en l'aplicació d'estímuls que provoquen un trencament de l'equilibri corporal que condueix a un nou equilibri d'un nivell més alt d'adaptació. A llarg termini, l'estructura cíclica d'aquest provoca, en primer lloc, una fase de guany de nivell de forma; posteriorment, una de manteniment, i finalment una etapa de pèrdua temporal que funciona com a enllaç cap al següent cicle (Ulatowski, 1975).

A mesura que passa el temps, l'organisme va evolucionant, de manera que té més tolerància al cansament i necessita menys temps de recuperació; per tant, pot assimilar càrregues més grans, que també tindran el seu procés d'adaptació, i així successivament (Platonov, 1991).

Càrrega

És el primer pas per a elevar la capacitat de rendiment; s'ha explicat en l'apartat **La dinàmica de càrregues** (p.16).

Fatiga

El primer símptoma de l'aplicació d'una càrrega és la fatiga; és a dir, una disminució temporal de la capacitat de rendiment. Segons el grau d'intensitat d'aquesta, es pot tractar de:

Fatiga aguda

Immediatament posterior a l'esforç, resultat de la reacció a una càrrega.

Fatiga sobreaguda

Produïda per l'aplicació de càrregues consecutives o resultat d'una

sobrecàrrega. En l'entrenament d'alt rendiment es pot utilitzar de manera controlada per a produir nivells més alts d'adaptació, però cal evitar excedir-s'hi (vid. **Sobrecompensació**, p.22).

Fatiga crònica

Apareix quan l'organisme no té suficient temps per a recuperar-se dels estímuls que li són aplicats. Molt habitualment se li dona el nom de sobreentrenament³.

Recuperació

Rep aquest nom l'interval de temps comprès entre l'aparició de la fatiga i el reequilibri dels sistemes corporals. El seu objectiu és tant suprimir el cansament (físic i psicològic) com mantenir els efectes de l'entrenament anterior i preparar l'aplicació de la següent càrrega (Ulatowski, 1975).

Cal destacar que la recuperació és una part indispensable de l'entrenament (Siff i Verhoshansky, 2000). Com ja s'ha esmentat en el punt **Densitat** (p.17), existeixen diferents tipus de recuperació que no sempre impliquen el restabliment total de les funcions corporals; així i tot, és necessari controlar molt bé aquest procés. Una recuperació insuficient pot conduir a un estat de fatiga crònica, en què no només baixa el rendiment, sinó que augmenta el risc de patir lesions i malalties.

Sobrecompensació

Si la càrrega i la recuperació són adequades, si es gestiona correctament la fatiga, l'organisme experimenta un estat que es coneix amb el nom de sobrecompensació. Es tracta d'una recuperació i renovació

de les fonts d'energia i l'equilibri corporal que van més enllà del nivell que es tenia abans de la càrrega. N'hi ha diferents tipus:

Positiva

Després de l'aplicació d'una càrrega, es deixa el temps òptim per a la recuperació de l'organisme. Si s'aplica la següent càrrega abans que es perdi l'efecte de l'anterior, s'obté una millora progressiva del rendiment.

Nul·la

Quan es deixa massa temps de recuperació entre una càrrega i la següent, el rendiment decreix i no es produeix efecte de sobrecompensació.

Negativa

Quan es deixa, en canvi, un temps insuficient de recuperació, no només no es produeix sobrecompensació, sinó que el rendiment baixa per sota del nivell original.

Acumulada

Es produeix en aplicar càrregues repetides amb intervals incomplets de recuperació, per a deixar finalment un temps més llarg en què es produeix una sobrecompensació de més abast. Aquest mètode és possible si s'utilitza de manera racional, encara que no és aconsellable fora de l'entrenament d'alt rendiment.

La sobrecompensació és la base de la millora del rendiment; en un procés d'entrenament ben dirigit es produeixen successives sobrecompensacions que contribueixen a elevar cada vegada més el nivell de forma i d'adaptació.

Adaptació

L'entrenament produeix, com ja s'ha explicat anteriorment, una adaptació progressiva a les condicions externes específiques de cada disciplina. Es pot tractar d'un procés immediat, resultat de la resposta a una càrrega determinada, o a llarg termini, com a conseqüència de processos cíclics i d'una certa continuïtat (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996a).

És important remarcar que l'adaptació és fruit d'una combinació entre esforç i recuperació; de fet, els processos de sobrecompensació es produeixen durant la recuperació (Harre, 1987).

Millora del rendiment

Finalment, si s'han seguit adequadament tots els passos, s'arriba a un nivell més alt de forma, que és a la vegada l'inici d'un nou procés d'adaptació.



3. Vegeu **Alteració del rendiment per excés d'exigència: sobreentrenament i sobreestudi**, p.24.

Alteració del rendiment per excés d'exigència: sobreentrenament i sobreestudi

Ara bé, què passa si l'aplicació de càrregues no és l'adequada? Si el temps de recuperació no és suficient? Si la fatiga s'acumula i fa que el rendiment decreixi en picat?

Arribem a un dels problemes més importants amb què esportistes i músics s'han trobat al llarg de tots els temps: el sobreentrenament. O, aplicat al nostre context, el sobreestudi.

García Manso (1999) ho defineix com la "disminució del rendiment per una aplicació desproporcionada de càrregues". Siff i Verhoshansky (2000) com un desequilibri acumulat entre càrrega i recuperació. Harre (1987) com un estat d'exigència excessiva que augmenta la fatiga i disminueix l'adaptació i el rendiment, i que pot arribar a provocar lesions greus.

Sigui com sigui, el sobreentrenament existeix i és un problema de pes; no només no ajuda a millorar el rendiment, sinó que és contraproductiu. Així doncs, cal preguntar-se: per què sobreentrenem? I, sobretot, com podem evitar-ho?

Moltes vegades, el sobreentrenament és degut a errors de mètode en la planificació de l'entrenament, o de conducta en la realització d'aquest. Altres, per qüestions relacionades amb l'estil de vida o amb problemes aliens a l'activitat. Però, en una gran quantitat de casos, els músics patim de desconeixement; no som conscients de l'existència del

problema, i ens costa molt evitar-lo. Tanmateix, hi és. Els indicis més clars són l'acumulació de fatiga durant períodes més llargs de temps, alteracions biològiques com irregularitats del son, o psicològiques com la disminució de la concentració, canvis negatius en la conducta...

S'hi pot reaccionar? Sí. Però cal fer-ho a temps i amb contundència. En realitat, la millor cura per al sobreentrenament és evitar-lo. El coneixement i una bona comunicació entre entrenador i entrenat són eines que hi poden ajudar. Si no és possible, cal adaptar urgentment el pla d'entrenament: reduir la càrrega de manera immediata, promoure la recuperació i no competir fins que el cos s'hagi restablert del tot. En qualsevol cas, tampoc és aconsellable el descans absolut; és millor aplicar càrregues petites que permetin mantenir la regularitat i facin de fonaments per a la tornada a la normalitat. En última instància, si cal, s'ha de recórrer a consell mèdic. Aquesta és la importància de la correcta gestió de l'entrenament. Evidentment no es tracta d'evitar l'esforç, sinó de trobar-ne el nivell òptim, que permeti l'adaptació i la millora del rendiment, encara que es tardi més temps en aconseguir-ho. El cansament és una causa lògica de la càrrega, però el sobreentrenament (o el sobreestudi) no hauria de ser una opció possible.

Planificació⁴

Una de les característiques principals del calendari tant esportiu com musical és que es necessita arribar a un cert nivell de forma en moments molt concrets de la temporada (competicions, concerts...). És per això que tot entrenament necessita una prèvia planificació que n'optimitzi el temps i els resultats.

Una planificació és un projecte que es dissenya per a aconseguir un objectiu determinat (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996b); en aquest cas, arribar a la fase de realització en el moment de màxima sobrecompensació, la qual cosa permetrà obtenir els millors resultats possibles (Zintl, 1991).

La creació d'un pla d'entrenament es pot dividir bàsicament en quatre blocs, separats al seu torn en diferents etapes intermèdies: en primer lloc, una anàlisi del context previ; posteriorment, l'organització del calendari i les estructures d'entrenament; més tard, la realització i, finalment, una avaluació de la planificació, que contribuirà a la millora de les planificacions futures.

Anteriorment s'ha posat èmfasi en el caràcter cíclic i a llarg termini de l'entrenament (Harre, 1987; Dick, 1993). Una planificació també segueix aquesta directriu, de manera que cada pla d'entrenament és a la vegada conseqüència de l'anterior i preparació per al següent, amb suaus etapes de transició entre ells.

A continuació s'estudiaran els passos per al disseny i el desenvolupament d'una planificació d'entrenament.

Anàlisi de la disciplina

Per començar, cal determinar les característiques pròpies d'allò que es vol entrenar. Les variables més determinants tenen a veure amb les exigències físiques, tècniques, tàctiques i psicològiques; el perfil propi i el dels competidors, si és que n'hi ha; els recursos disponibles; l'entrenament realitzat fins el moment...

Valoració del nivell de forma

S'entén com a nivell de forma la capacitat de rendiment en cada fase del desenvolupament de l'entrenament (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996b).

Abans d'iniciar una planificació, és necessari determinar el nivell en què es troba el subjecte a qui va destinada. Com que el cicle d'entrenament implica una etapa de guany de forma i una altra de pèrdua, s'ha d'intentar sempre que el desenvolupament sigui superior al del cicle anterior, per tal d'evitar una disminució de l'adaptació.



4. Per a aquest apartat s'ha tingut en compte especialment la planificació de l'entrenament dels esports individuals, que pel seu disseny i periodització és més propera a l'estudi d'un instrument musical que no la dels esports col·lectius. (N. de l'A.)

Definició dels objectius

És important, d'altra banda, tenir clar per què i per a què s'entrena (vid. **Objectius**, p.11). L'objectiu principal d'un entrenament és l'assoliment dels millors resultats en la fase de realització (Dick, 1993), i és aquí on ha d'estar orientat tot el procés.

Ara bé, s'ha de tenir en compte que l'assoliment d'alguns objectius passa per altres objectius parcials, que no sempre es poden aconseguir de manera immediata. Els objectius proposats han de ser clars i realistes, i dirigits de manera específica cap als objectius a llarg termini.

Periodització

Després de l'anàlisi prèvia, es procedeix a l'adequació del calendari. Els principals indicadors que estableixen les fases d'un cicle són les competicions (concerts) i el grau d'adaptació de l'organisme. Així, una temporada es pot dividir en unitats més petites, de durades similars entre les del mateix tipus i distribuïdes en un ordre temporal lògic (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996a).

Per a una periodització adequada també cal seguir una estratègia pel que fa a la dinàmica de càrregues. Per a mantenir el nivell d'adaptació, la càrrega ha de ser sempre l'òptima, i estar enfocada als objectius concrets de cada fase de la temporada i de cada individu en particular (Siff i Verhoshansky, 2000).

En funció de l'organització de la càrrega i de la seva especificitat, podem parlar de tres mètodes principals de

distribució de les càrregues al llarg d'una temporada:

Càrregues regulars

Es mantenen els mateixos tipus d'activitat al llarg de les diferents fases, sense accentuar-ne cap en concret.

Càrregues accentuades

En funció de l'etapa, es treballa més a fons una especialitat determinada, però sense deixar de banda els altres continguts.

Càrregues concentrades

Cada moment de la temporada està dedicat específicament a un o dos tipus de càrrega.

Tant les divisions de la temporada com les característiques de la càrrega de cadascuna s'expliquen en els apartats que segueixen.

La sessió

És la unitat estructural de qualsevol entrenament. Se sol equiparar a un dia d'entrenament, encara que en un mateix dia també hi pot haver més d'una sessió.

Una sessió s'organitza en tres parts:

Introducció teòrica i escalfament

Es presenten els objectius, continguts, exigències... i s'activa l'organisme per a la seva realització.

Part principal o desenvolupament

És una successió de tasques dirigides a complir els objectius de la sessió. Se sol dividir en diferents apartats de volum creixent i intensitat decreixent (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996b; Harre, 1987).

Part final

Introdueix el procés de recuperació per mitjà d'una progressiva disminució de la intensitat.

El microcicle

Es tracta de la suma de sessions que comprèn un període de 2 a 14 dies, encara que la durada més habitual és d'una setmana.

Segons la naturalesa de la càrrega, en distingim sis tipus (García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero, 1996b):

Ajust

També anomenats preparatoris, tenen una càrrega baixa i normalment poc específica.

Càrrega

Desenvolupament de l'entrenament, amb càrregues mitjanes. S'augmenta el volum si es tracta de l'inici de la temporada, o la intensitat si és més a prop de la fase de realització.

Impacte

Es tracta d'un microcicle amb una càrrega elevada. Habitualment, un microcicle d'impacte es tradueix en un 100% del volum total.

Activació o aproximació

Preparació específica per a la competició, en què es redueix el volum i s'augmenta la intensitat.

Competició

Moment de màxima sobrecompensació i de realització dels objectius.

Recuperació

Reducció de la càrrega després de la competició.



5. En l'entrenament artístic no serà la més habitual, però s'esmenta en aquest treball com a opció possible.
(N. de l'A.)

El mesocicle

Un mesocicle és un període d'entre 2 i 8 microcicles en què es desenvolupen objectius parcials de l'entrenament.

Una classificació molt emprada actualment és l'aplicada per García Manso, Navarro Valdivieso i Ruiz Caballero (1996b):

Acumulació

Mesocicles de preparació general, amb l'objectiu d'eleva el potencial de l'individu i la tolerància del cos a la càrrega.

Transformació

Preparació cada vegada més específica, dirigida a la competició. Es poden canviar els tipus d'activitat i de càrrega.

Realització

Desenvolupament de la fase competitiva, en què s'assoleixen els resultats òptims de l'entrenament.

Transició

Recuperació i enllaç cap al següent període.

El macrocicle

El procés complet d'entrenament amb una fase competitiva s'anomena macrocicle, i té una durada de mig any o un any.

S'organitza a base de canvis periòdics en objectius, tasques, continguts i estructura de la càrrega, i es divideix en les etapes que ja s'han esmentat.

Les planificacions plurianuals

Es tracta d'una suma de macrocicles encarada a una fase competitiva d'especial importància. Tal vegada la planificació plurianual més coneguda sigui el cicle de quatre anys que segueixen els atletes olímpics⁵.

Programació

Després de l'organització del calendari, s'han d'establir els mètodes, mitjans, continguts i naturalesa de la càrrega més eficaços per a cada període. Es tenen en compte els estats de forma desitjats en cada moment i els objectius parcials i globals que s'hagin definit.

Disseny

Es tracta d'establir la distribució interna de cada microcicle, el número de sessions i la corresponent dinàmica de càrregues.

Realització

És el disseny i l'execució de cadascuna de les sessions. S'ha d'intentar seguir al màxim el pla inicial, però amb una certa flexibilitat per a fer front a les circumstàncies externes que puguin anar apareixent.

Control

Finalment, per al bon funcionament de tot el sistema d'entrenament, cal una contínua avaluació i retroalimentació de tots els seus elements. Es valora l'efectivitat dels mètodes, l'assoliment d'objectius i el nivell de forma. La relació entre el treball realitzat i els resultats obtinguts provoca una contínua adaptació de la metodologia que millorarà els entrenaments futurs (Harre, 1987; Ulatowski, 1975).

CAPÍTOL 2

DISSENY I APLICACIÓ

	Activitat artística	32
	Anàlisi prèvia	32
	Anàlisi de la disciplina	32
	Valoració del nivell de forma	33
	Definició dels objectius	33
Organització del calendari i les estructures d'entrenament		34
	Periodització	34
	Programació	34
	Disseny	42
	Realització i control	46
	Activitat física	46

Tot el marc teòric anterior no tindria sentit en aquest treball sense la corresponent aplicació pràctica. Cal preguntar-se, així doncs, quina és la manera d'aplicar la teoria de l'entrenament esportiu a l'àmbit de la interpretació musical.

Com ja s'ha avançat en la justificació del treball (vid. Introducció), aquesta aplicació ha estat molt personalitzada i orientada a una finalitat concreta. És necessari reiterar aquest fet, ja que, si bé la investigació podrà acabar essent extrapolada a altres instrumentistes i/o pràctiques artístiques i musicals, no produirà en cap cas dissenys i resultats idèntics a la que ara ens ocupa⁶.

En el present capítol s'analitzaran les planificacions artística i física que s'han dut a terme en el transcurs de la pràctica interpretativa del curs 2016-2017, de setembre a maig.

Activitat artística

Prenem de nou la definició de l'entrenament de Nitsch i Neumaier (vid. **Què és l'entrenament**, p.10). Per tal d'assolir el màxim rendiment en la capacitat d'acció (en aquest cas, la pròpia pràctica interpretativa, el rendiment musical i la motivació) cal optimitzar l'aprofitament dels recursos disponibles mitjançant una activitat sistemàtica i planificada al detall.

Per a fer-ho, s'han seguit les fases estudiades en la planificació de l'entrenament; això és, anàlisi prèvia de l'activitat i l'individu, organització del calendari i les estructures intermèdies i realització i control de l'entrenament, tant del disseny teòric com de l'aplicació pràctica.

Anàlisi prèvia

Anàlisi de la disciplina

Dins de la interpretació musical, aquesta planificació se centra en l'estudi del bombardí, instrument aeròfon de broquet similar a la tuba. La interpretació pren rellevància quan es porta davant de públic, especialment en l'àmbit de solista, però també en bona part en la música de cambra o de conjunt.

En general, aquests instruments indueixen un cert desgast muscular en la zona labial, però també als músculs dels braços i a la zona toràcica i abdominal (Betancor, 2011). A més, segons si es toca de peu o assegut, el desgast es pot estendre als músculs lumbar i isquiotibials. D'altra banda, existeix també una fatiga psicològica

que apareix passat un temps de l'inici de l'activitat, i que es manifesta en forma de pèrdua de concentració i de disposició davant la tasca.

Altres característiques de la disciplina són les exigències pròpies del repertori i la manca de competidors.

Valoració del nivell de forma

És convenient destacar que l'estudi se situa en un nivell de quart curs de Grau Superior; per tant, en una etapa molt avançada i amb un repertori exigent tècnicament i tàctica. Es té un gran bagatge d'estudi i interpretació en públic.

Malgrat tot, la pràctica anterior no sempre ha estat planificada de la millor manera. En un passat prou recent s'han acusat estats de gran fatiga física i psicològica que han perjudicat clarament tot el treball realitzat. Això ha estat, molt probablement, degut a un cas de sobreentrenament, que per fortuna s'ha pogut reconduir, evitant així problemes més greus.

Definició dels objectius

S'han definit els següents objectius principals:

Realitzar un concert de 50 minuts de durada (recital de fi de Grau), amb un paper destacat de solista i alguna intervenció de música de cambra.

Minimitzar el grau de fatiga produït en l'estudi, de manera que es pugui arribar al recital en les condicions òptimes (màxim estat de sobrecompensació).

I alguns objectius parcials:

Augmentar el rendiment de cada sessió d'estudi.

Realitzar les audicions i concerts de la temporada al màxim rendiment possible.

Millorar aspectes tècnics específics propis del repertori.



6. Aquest postulat se sustenta en el principi d'individualització de l'entrenament. Vegeu **Principis de l'entrenament**, p.15.

Organització del calendari i les estructures d'entrenament

Periodització

El curs 2016-2017 s'ha dividit en dos macrocicles precedits per una etapa inicial de pretemporada, i definits principalment pels períodes d'audicions i concerts que s'hi han desenvolupat.

Així doncs, els límits de cada cicle han coincidit aproximadament amb els dos quadrimestres, de manera que el primer període "competitiu" o de realització apareix al desembre i el segon al maig, data del recital. A més, al llarg de cada cicle s'esdevenen diferents audicions i concerts que serveixen de preparació per a les audicions finals.

Degut a la diferència de durada dels macrocicles, aquests difereixen en la quantitat de mesocicles. En tot cas, s'han prioritzat els mesocicles de 4 setmanes dividits en 4 microcicles de 7 dies, seguint l'esquema: acumulació, transformació, realització i transició.

Com en determinats esports que requereixen una certa càrrega artística (gimnàstica artística i rítmica, natació sincronitzada, patinatge artístic...), el repertori es construeix en tres etapes: aprenentatge, repetició i perfeccionament (Bompa, 1999). Cadascuna d'aquestes coincideix amb un o dos mesocicles d'entrenament.

Programació

L'elecció dels mètodes, mitjans, continguts i l'elaboració de la dinàmica de càrregues ha vingut donada per les característiques pròpies de cada període i pels objectius parcials i globals que es volien aconseguir en cada moment.

Els continguts són els següents:

Capacitats físiques

Força, resistència, velocitat i amplitud de moviment (explicades amb més detall en l'apartat **Activitat física**, p.46).

Tècnica

Aspectes mecànics de l'instrument, dividida en:

- Tècnica general
- Tècnica específica del repertori
- Tècnica per a la música de cambra i conjunt

Tàctica

Ús de la tècnica en el repertori i la interpretació en grup.

- Repertori: obres pròpies de les audicions i recital
- Desenvolupament: estudis, passatges d'orquestra i banda, lectura a vista, recuperació de repertori, improvisació...

Preparació intel·lectual

Desenvolupament de competències relacionades amb la concentració, la capacitat d'anàlisi i avaluació, la metacognició, l'heurística...

Factors actitudinals i afectius

Relacionats amb l'expressivitat i la comunicació.

S'entén com a mitjans:

Els objectes utilitzats en l'estudi: instrument, metrònom, afinador, BERP, controlador de pressió, aparells de respiració, cronòmetre...

L'organització dels continguts i la informació de l'estudi, així com totes aquelles eines que hi estan relacionades: mitjans informàtics, sessions d'assaigs i classes...

Els mètodes utilitzats s'han triat al servei de la càrrega, que principalment es treballa de manera accentuada.

Pel que fa a les característiques d'aquesta:

Volum

Considerant el bagatge previ, les necessitats de la pràctica i la projecció d'objectius i resultats, s'ha establert un volum màxim de 25 hores setmanals. La corba de volum és creixent en els mesocicles d'acumulació i decreixent en els de transformació, de manera que es va reduint progressivament abans de la realització.

Intensitat

En ser una mesura qualitativa, depèn en gran part de la pròpia percepció. Tenint en compte això, s'han definit tres zones d'intensitat relativa:

- A1: intensitats baixes i moderades, al voltant del 50-60% de la intensitat màxima.
- A2: intensitats mitjanes, 70-80%.
- A3: intensitats altes i molt altes, 90-95% i màxima similitud amb la realització.

La intensitat és generalment creixent; així, s'arriba al 100% en les audicions i concerts finals, i no abans.

Durada de les sessions

Entre 60 i 120 minuts, malgrat que aquests valors poden ser més grans en cas d'assaigs o classes.

Freqüència de sessions

Generalment es duran a terme entre una i tres sessions diàries, amb descans suficient entre elles.

Densitat

Dins de cada sessió, s'utilitzen períodes de descans de 15 a 45 segons entre sèries, de 2 a 5 minuts entre blocs, i de 5 a 10 minuts entre tasques, depenent de l'exigència pròpia de cada exercici i del tipus de pauses que requereixi el mètode emprat..

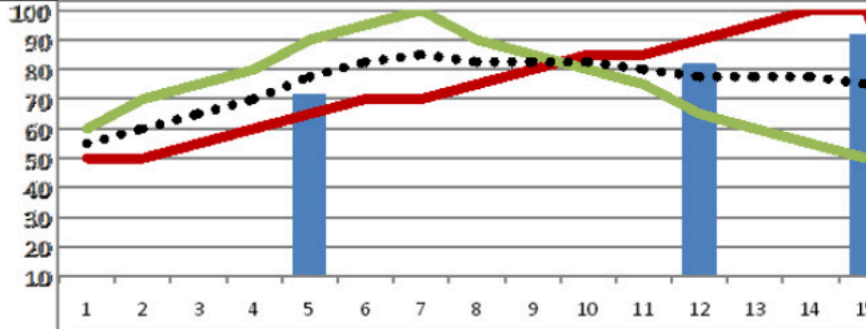
MACROCICLE	Pretemp		MACROCICLE 1												
TIPUS DE MESOCICLE				Acumulació				Transformació				Realització			
MESOCICLE	SETEMBRE			OCTUBRE				NOVEMBRE				DESEMBRE			
TIPUS DE MICROCICLE	A	C	C	C	C	C	I	C	C	C	C	A	A	C	C
MICROCICLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPETICIÓN					Audició 1							Banda ESMUC			Audició 2
IMPORTÀNCIA					70							80			90
INTENSITAT	50	50	55	60	65	70	70	75	80	85	85	90	95	100	100
VOLUM	60	70	75	80	90	95	100	90	85	80	75	65	60	55	50
CÀRREGA	55	60	65	70	78	83	85	83	83	83	80	78	78	78	75

100%
V = 25h/setmana 100% I
= Obra audició

TIPUS DE MICROCICLES

- A Ajust
- C Càrrega
- I Impacte
- A Activació
- C Competició
- R Recuperació

Volum — (línia verda)
 Intensitat — (línia vermella)
 Càrrega (línia negra)
 Importància ■ (barra blava)



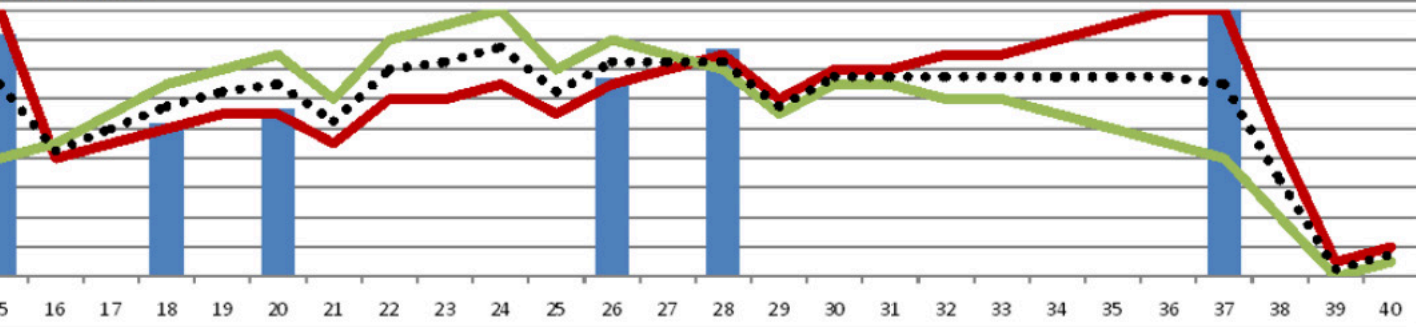
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Tècnica	T. General	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	T. Cambra								X	X	X	X				
	T. Específica repertori				X	X	X	X	X							
Desenvolupament	Lectura a vista		X	X	X	X	X	X								
	Estudis i passatges	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Recuperació de repertori								X	X	X	X				
	Cambra/conjunts	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Repertori	Improvisació															
	Obres		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tècnica	Intervàlic extensiu mig	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Intervàlic intensiu curt				X	X	X	X	X	X	X					
Desenvolupament	Continu harmònic extensiu	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Intervàlic extensiu llarg	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Assaig (variable)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rodatges A1	Continu harmònic extensiu		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Continu variable extensiu		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
R/P A2	Continu variable intensiu			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
	Intervàlic extensiu llarg			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Passatges A3	Intervàlic intensiu mig			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
	Intervàlic intensiu curt			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Control	De rep. intensiu mig/llarg					X	X					X	X	X	X	X
	Classe (variable)			X		X			X				X	X		

PROGRAMACIÓ

MACROCICLE 2																										
Transició			Acumulació 1					Acumulació 2				Transformació 1				Transformació 2				Realització				Transició		
JANUARI			GENER			FEBRER				MARÇ				ABRIL				MAIG				JUNY				
C	R	A	C	C	C	A	C	C	I	A	C	C	C	A	C	C	C	A	A	A	C	C	R	R	R	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
			Audició 2.1		Cobla ESMUC						Banda Municipal		Audició 3									Recital Final				
			60		65						75		85									100				
50	55	60	65	65	65	55	70	70	75	65	75	80	85	70	80	80	85	85	90	95	100	100	55	15	20	
50	55	65	75	80	85	70	90	95	100	80	90	85	80	65	75	75	70	70	65	60	55	50	30	10	15	
55	53	60	68	73	75	63	80	83	88	73	83	83	83	68	78	78	78	78	78	78	78	75	43	13	18	

CÀRREGUES



ACTUANTS

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			X	X			X	X	X			X	X												
			X	X			X	X	X			X	X												
	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

ACTIVITATS

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X								
		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X								
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
			X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X				X	X	X	X		
		X				X	X	X	X		X		X	X		X			X	X	X	X			

PLANIFICACIÓ GENERAL TEMPORADA 2016-2017

Competicions principals
Competicions 80
Competicions 70
Competicions -60
Dies d'entrenament
Dies de descans
Dies de descans actiu
Classes

SETEMBRE 2016						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
			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		

GENER 2017						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
						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					

OCTUBRE 2016						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
					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						

FEBRER 2017						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
		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					

NOVEMBRE 2016						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
	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				

MARÇ 2017						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
		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		

DESEMBRE 2016						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
			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	

ABRIL 2017						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
					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

MAIG 2016						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Dss	Dg
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				

SETEMBRE 2016												
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C
PRETEMPORADA	Setmana 1	12	13	14	15	16	17	18				
		T.General 0,5h Concert 1,5h Assaig 1h	T.General 1h Concert 1h	T.General 1,5h Estudis 0,5h		T.General 1,5h Estudis 0,5h	T.General 0,5h Assaig 2h Concert 1,5h	T.General 0,5h Concert 1,5h	15	60	50	55
	Setmana 2	19	20	21	22	23	24	25				
	T.General 1h Lectura 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h	T.General 1h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h		T.General 1h Concert 1,5h	18	70	50	60	
Setmana 3	26	27	28	29	30							
	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Assaig 2h	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h	T.General 1h Rodatge 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h		T.General 2h Estudis 0,5h			19	75	55	65	

OCTUBRE 2016													
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C	
PRETEMP	Setmana 3						1	2					
							Concert 2h	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Passatges 0,5h Concert 1,5h	19	75	55	65	
ACUMULACIÓ	Setmana 4	3	4	5	6	7	8	9					
		T.General 0,5h Rodatge 0,5h Lectura 0,5h Assaig 2h	T.General 1h T.Específica 0,5h Rodatge 0,5h Desenv. 1h	T.General 1h Estudis 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h	T.General 1,5h T.Específica 0,5h Desenv. 0,5h Passatges 0,5h		Concert 1,5h	Concert 1,5h	20	80	60	70
	Setmana 5	10	11	12	13	14	15	16					
		Classe 1h Col·lectiva 1h Assaig 2,5h	T.General 1h Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h	Col·lectiva 1,5h Classe 0,75h Concert 1,5h	Col·lectiva 1,5h Repertori 1,5h Audió 1h			T.General 0,5h Rodatge 0,5h Lectura 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h Concert 1h	23	90	65	78
	Setmana 6	17	18	19	20	21	22	23					
	T.General 1h Rodatge 0,5h Lectura 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1,5h Rodatge 0,5h Desenv. 1h Passatges 1h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Repertori 1h Assaig 2h		T.General 2h T.Específica 0,5h Desenv. 0,5h Passatges 1h	T.General 0,5h Lectura 0,5h Repertori 1h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Estudis 0,5h Repertori 1h Concert 1,5h	24	95	70	83		
Setmana 7	24	25	26	27	28	29	30						
	T.General 1h Rodatge 0,5h Lectura 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1,5h Rodatge 0,5h Desenv. 1h Passatges 1h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Repertori 1h Assaig 2h	T.General 0,5h Rodatge 0,5h	T.General 2h T.Específica 0,5h Desenv. 0,5h Passatges 1h	T.General 0,5h Lectura 0,5h Repertori 1h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1,5h Rodatge 0,5h Desenv. 1h Passatges 1h	25	100	70	85		
TRANSF	Setmana 8	31											
	T.General 1h Rodatge 0,5h Desenv. 1h Passatges 1h								23	90	75	83	

NOVEMBRE 2016												
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C
TRANSFORMACIÓ	Setmana 8		1	2	3	4	5	6				
			Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Repertori 1,5h	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Assaig 2h		T.General 1,5h T.Específica 0,5h Desenv. 0,5h Repertori 1h	Concert 1,5h Assaig 2h	T.General 0,5h Rec. Rep. 0,5h Rodatge 0,5h Concert 1,5h	23	90	75	83
	Setmana 9	7	8	9	10	11	12	13				
		T.Cambra 1h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1,5h Rodatge 0,5h Desenv. 1h Passatges 0,5h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h		T.General 1,5h T.Específica 0,5h Desenv. 0,5h Repertori 1h	T.General 0,5h Rec. Rep. 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Estudis 0,5h Passatges 0,5h Concert 1,5h	21	85	80	83
	Setmana 10	14	15	16	17	18	19	20				
	T.Cambra 1h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Rodatge 0,5h Desenv. 0,5h Concert 1,5h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h		T.General 1,5h Desenv. 0,5h Repertori 1h	T.General 0,5h Rec. Rep. 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h	Concert 3h	20	80	85	83	
Setmana 11	21	22	23	24	25	26	27					
	T.Cambra 0,5h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 0,5h Desenv. 0,5h Repertori 1h		As.Banda 2h	As.Banda 4h	As.Banda 4h	As.Banda 4h	As.Banda 4h	19	75	85	80
REALITZ	Setmana 12	28	29	30								
	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Concert 2h	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Repertori 1,5h	Assaig 2h						16	65	90	78

		DESEMBRE 2016							h	V	I	C
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE				
REALITZACIÓ	Setmana 12				1	2	3	4				
						T.General 0,5h Repertori 1h	Assaig 2h	T.General 0,5h Repertori 1h	16	65	90	78
	Setmana 13	5	6	7	8	9	10	11				
		T.General 0,5h Repertori 1h	Assaig 3h		Col·lectiva 2h Classe 1h	Col·lectiva 2h Classe 1h	T.General 0,5h Repertori 1h	Concert 3h	15	60	95	78
	Setmana 14	12	13	14	15	16	17	18				
	T.General 0,5h Repertori 0,5h Assaig 2h	T.General 0,5h Repertori 1h Assaig 1h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Assaig 2h		T.General 0,5h Repertori 1h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Concert 1,5h	Concert 1,5h	14	55	100	78	
Setmana 15	19	20	21	22	23	24	25					
	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Assaig 3h	Col·lectiva 1,5h Classe 1,25h Repertori 0,5h	Audició 1h Concert 1h				Concert 1,5h	13	50	100	75	
TRANSICIÓ	Setmana 16	26	27	28	29	30	31					
	SETMANA LLIURE: DESCANS ACTIU O DESCANS TOTAL							14	55	50	53	

		GENER 2017							h	V	I	C
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE				
TRANSICIÓ	Setmana 16							1				
								Concert 1,5h	X	55	50	53
ACUMULACIÓ 1	Setmana 17	2	3	4	5	6	7	8				
		T.General 1h Estudis 0,5h Rodatge 1h	T.General 1h Estudis 0,5h Rodatge 1h	T.General 1h Estudis 1h Rodatge 0,5h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Rodatge 0,5h Concert 1,5h		T.General 0,5h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Estudis 1h Rodatge 0,5h	16	65	55	60
	Setmana 18	9	10	11	12	13	14	15				
		T.General 0,5h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 1h	T.General 0,5h Estudis 0,5h Passatges 0,5h Assaig 2h		Col·lectiva 1,5h Classe 1h Repertori 0,75h Audició 0,5h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 0,5h	19	75	60	68
	Setmana 19	16	17	18	19	20	21	22				
	T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 1h	T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 1h	As.Cobla 3h Assaig 2h		T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 1h	T.General 0,5h Repertori 1h Assaig 2h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Concert 1,5h	20	80	65	73	
Setmana 20	23	24	25	26	27	28	29					
	As.Cobla 3h	As.Cobla 3h	As.Cobla 3h Assaig 2h	As.Cobla 3h	As.Cobla 3h Concert 1,25h		Concert 3h	21	85	65	75	
Setmana 21	30	31										
	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Rodatge 0,5h Desenv. 1h						18	70	55	63	

		FEBRER 2017							h	V	I	C
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE				
ACUM 1	Setmana 21			1	2	3	4	5				
				T.General 0,5h Rodatge 0,5h Assaig 2h	T.General 1h Rodatge 0,5h Desenv. 1h	T.General 1h Rodatge 0,5h Desenv. 1h	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h Assaig 2h		18	70	55	63
ACUMULACIÓ 2	Setmana 22	6	7	8	9	10	11	12				
		T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,75h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Repertori 1h Desenv. 1h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Assaig 2h	Classe 1,25h Repertori 0,75h Cambra 1,5h	T.General 0,5h Classe 1,25h Improvisació 2h	Assaig 2h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Concert 1,5h	23	90	70	80
	Setmana 23	13	14	15	16	17	18	19				
		T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Repertori 0,75h Repertori 0,75h Desenv. 0,5h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Assaig 3h	T.General 0,5h Classe 1,25h Improvisació 2h	Assaig 2h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Concert 1,5h	24	95	70	83
	Setmana 24	20	21	22	23	24	25	26				
	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Assaig 2h	T.G. + T.E. 1h Cambra 1,5h Repertori 0,75h Desenv. 0,5h	Assaig 2h	Col·lectiva 2h Assaig 3h	T.General 0,5h Classe 1,25h Improvisació 2h	Assaig 4h	T.General 0,5h Repertori 0,5h Desenv. 0,5h Concert 1,5h	25	100	75	88	
Setmana 25	27	28										
	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h Assaig 2h	T.General 0,5h Cambra 1,5h Classe 1h						20	80	65	73	

MARÇ 2017												
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C
ACUM 2	Setmana 25			T.General 0,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h Assaig 2h		Concert 1,5h Improvisació 2h	T.General 0,5h Assaig 3h	T.General 0,5h Rodatge 0,5h Estudis 0,5h Concert 1,5h	20	80	65	73
	Setmana 26	6	7	8	9	10	11	12	23	90	75	83
	Setmana 27	13	14	15	16	17	18	19	21	85	80	83
	Setmana 28	20	21	22	23	24	25	26	20	80	80	80
	Setmana 29	27	28	29	30	31			16	65	70	68
TRANSFORMACIÓ 1	Setmana 26	6	7	8	9	10	11	12	23	90	75	83
	Setmana 27	13	14	15	16	17	18	19	21	85	80	83
	Setmana 28	20	21	22	23	24	25	26	20	80	80	80
	Setmana 29	27	28	29	30	31			16	65	70	68
	Setmana 26	6	7	8	9	10	11	12	23	90	75	83

ABRIL 2017												
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C
TRANSF 1	Setmana 29											
	Setmana 30	3	4	5	6	7	8	9	16	65	70	68
TRANSFORMACIÓ 2	Setmana 30	3	4	5	6	7	8	9	19	75	80	78
	Setmana 31	10	11	12	13	14	15	16	19	75	80	78
	Setmana 32	17	18	19	20	21	22	23	18	70	85	78
	Setmana 33	24	25	26	27	28	29	30	18	70	85	78
	Setmana 30	3	4	5	6	7	8	9	19	75	80	78

MAIG 2017												
P	S	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	h	V	I	C
REALITZACIÓ	Setmana 34	1	2	3	4	5	6	7	16	65	90	78
	Setmana 35	8	9	10	11	12	13	14	15	60	95	78
	Setmana 36	15	16	17	18	19	20	21	14	55	100	78
	Setmana 37	22	23	24	25	26	27	28	13	50	100	75
TRANS	Setmana 38	29	30	31					7,5	30	55	43

Disseny

A continuació s'exemplifiquen alguns microcicles i sessions paradigmàtics de la planificació. Pertanyen al segon macrocicle, amb l'objectiu de presentar exercicis més desenvolupats. En podeu trobar una relació completa als **Annexos** d'aquest treball.

OBRES		
1	Symphonic variants	James Curnow
2	Euphonium Concerto, 1r mov.	Vladimir Cosma
3	The green hill	Bert Appermont
4	3 swedish tunes	Mogens Andresen
5	Siete canciones populares españolas	Manuel de Falla
6	Llenç	Bernat Giribet

MICROCICLE 31 (10-16/4/2017)						
CÀRREGA	TRANSFORMACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A2+A3	2x8' Obra 6 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		REP. A2	2x10' Obra 2 i Obra 3 amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 3 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		REP. A2	3x5' Obra 4 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	2x5x(2c-4c-6c-8c-6c-4c-2c) Obra 2 amb descans 1:1 i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		DESENV. A1	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		REP. A2	3x5' Obra 5 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A2+A3	3x6' Obra 4 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 2' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		REP. A2	3x5' Obra 6 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A1	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DISSABTE	SESSIÓ 1	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	180	0,85
	SESSIÓ 2	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	165	0,85
DIUMENGE	SESSIÓ 1	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	180	0,85
				1125	0,794	

MICROCICLE 26 (6-12/3/2017)						
CÀRREGA	TRANSFORMACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Grup de metalls	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvissació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Banda ESMUC	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1350	0,753	

Impacte

MICROCICLE 24 (20-26/2/2017)					
IMPACTE	ACUMULACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,7
		REP. A2+A3	2x8' Obra 3 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30 0,85
		DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30 0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
DIMARTS	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120 0,7
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,7
		COL.	Cambrà	Classe	90 0,7
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45 0,8
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents		
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues		
		T. ESP.	2x10' Circ. Articulació 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,8
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30 0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120 0,7
DIJOUS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	120 0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	180 0,7
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,7
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120 0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
SESSIÓ 2	CLASSE	Classe individual	Classe	75 0,9	
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120 0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Assaig	120 0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,7
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 1 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,9
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30 0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents		
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues		
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90 1
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
				1500	0,734

Activació

MICROCICLE 35 (8-14/5/2017)					
ACTIVACIÓ	REALITZACIÓ		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,85
		ASSAIG	Recital final - Grup de metalls	Assaig	120 0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,85
		REP. A3	4x3xPassatge Obra 6 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,95
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Quartet	Assaig	90 0,9	
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,85
		ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120 0,85
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
DIJOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30 0,85
		CONTROL	2xObra 2 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30 1
		CONTROL	2xObra 3 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30 1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Piano	Assaig	60 0,9	
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120 0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments		
SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Cobla	Assaig	90 0,9	
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla		
		CONCERT	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Concert	90 1
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIUMENGE		RECUP.	Dia lliure		
				900	0,905

MICROCICLE 21 (30/1-5/2/2017)						
AJUST		ACUMULACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	2x10' Obra 2 alternant 2' al 80% i 3' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DILLUNS	SESSIÓ 2	ASSAIG	Repertori banda	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1	25' Obra 1	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
DIMECRES	SESSIÓ 1	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	20' Obra 3 i Obra 4 alternant 4' al 80% i 2' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
	SESSIÓ 2	DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	25' Obra 1 alternant 6' al 75% i 3' 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
		DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
DIVENDRES	SESSIÓ 1	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		CONTROL	2xObra 3 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
	SESSIÓ 2	REP. A1	25' Obra 2 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	RECUP.	Dia lliure				
					1050	0,633

Ajust

MICROCICLE 36 (15-22/5/2017)						
COMPETICIÓ		REALITZACIÓ		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Grup de metalls	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		CONTROL	2xObra 6 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Quartet	Assaig	60	0,95
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,9
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		CONTROL	Obra 2, Obra 3 i Obra 6 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	45	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Piano	Assaig	60	0,95
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,9
DIVENDRES	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ASSAIG	Recital final - Cobla	Assaig	90	0,95
DISSABTE	RECUP.	Dia lliure				
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Recital final - Banda	Assaig	120	1
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Recital final	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
					825	0,951

Competició

Realització i control

Com s'esmentava anteriorment, no hi ha entrenament sense realització. Aquesta en concret ha ocupat els mesos de setembre de 2016 a maig de 2017, i té el seu punt culminant el dia 22 de maig, data del recital final de bombardí a què està encarat.

Durant aquest període de temps s'ha anat provant l'eficàcia del mètode en diferents audicions i concerts que funcionen a mode de "competició", i per tant d'activitats susceptibles de valoració.

Això ha fet que la planificació hagi estat sempre en constant moviment, adaptant-se a les necessitats de cada moment, cosa que es pot veure més clarament en la transició entre macrocicles. Nous exercicis, noves dinàmiques i, en definitiva, canvis que poguessin afavorir l'assoliment dels objectius finals.

Dit això, en aquest apartat s'exposarà breument la relació entre activitat física i activitat artística a partir de les teories de diversos autors, recollides en els treballs de Betancor (2011).

En primer lloc, cal ser conscients de la suma d'activitat física que realitza un músic en el transcurs de la seva activitat. Com diu Betancor:

Activitat física⁷

No és la primera vegada que es compara la música amb l'activitat esportiva d'elit. No obstant això, no és l'objectiu d'aquest treball fer una extensa recerca sobre aquest tema; d'una banda, perquè excediria notablement la pretensió d'un treball de fi de grau i, de l'altra, perquè pertany a un àmbit d'estudi diferent en què per ara no es considera necessari aprofundir més enllà d'allò que és coherent.



7. Amb la finalitat que aquest treball sigui el més útil possible per al lector, no s'explicitarà la planificació física seguida en la present temporada, ja que correspon a un nivell de preparació que compta amb una base anterior i que no seria adequat per a començar de zero. En canvi, s'exposen alguns consells i recomanacions que si que poden ser d'ajuda. És convenient, en tot cas, seguir sempre la guia d'una persona més experimentada (N. de l'A.)

“Los músicos son frecuentemente comparados con los deportistas de élite, ya que ambos entrenan para ejecutar movimientos rápidos, complejos, coordinados y, frecuentemente, al límite de sus posibilidades. Sin embargo, mientras que el deportista ha aprendido a desarrollar su entera musculatura simétricamente en asociación con la práctica de movimientos físicos más específicos de su disciplina, el músico ha desarrollado la misma cualidad de fuerza y agilidad solamente en determinados grupos musculares. Este hecho provoca que el músico desarrolle una marcada asimetría corporal como resultado de tocar un instrumento musical, lo que cambia la estructura del cuerpo y le hace vulnerable a lesiones músculo-esqueléticas [...] Por lo tanto, los músicos tienen musculatura atlética localizada en determinadas partes del cuerpo, en contraste con el resto que normalmente queda poco entrenada.”

De fet, la interpretació no només requereix les habilitats motrius necessàries per a tocar l'instrument, sinó també força per a sostenir-lo, resistència per a poder fer front a llargs períodes d'activitat i a intensitats elevades, i un desgast energètic que pot arribar a ser molt significatiu.

D'aquesta manera, per al correcte desenvolupament de la pràctica musical, aquesta s'hauria de complementar amb una pràctica esportiva moderada i regular, que serà diferent per a cada persona i situació. Amb un entrenament adequat, es poden obtenir els següents beneficis:

Beneficis físics

Disminució de la fatiga i del risc de lesions, i més facilitat de recuperació després d'esforços intensos. A més, especialment per als instrumentistes de vent, es pot millorar l'aprofitament de la capacitat pulmonar i la distribució de l'oxigen per tot l'organisme.

Beneficis psicològics

A més d'afavorir la concentració i altres habilitats imprescindibles per a la interpretació musical, la pràctica esportiva fa que una persona entrenada tingui una freqüència cardíaca en repòs i un ritme respiratori més baixos, cosa que pot contribuir a la resolució de problemes com l'ansietat i la por escènica.

Beneficis afectius i socials

S'ha demostrat que l'esport genera endorfines, que afavoreixen l'autoestima i la motivació o disminueixen el nivell d'estrès, entre d'altres.

CAPÍTOL 3

VALORACIÓ DELS RESULTATS

Adequació de la planificació	52
Assoliment dels objectius	52
Millora de les capacitats físiques	53
Millora dels continguts artístics	53
Gestió de la càrrega	54
Altres aspectes	54

Com a culminació de l'aplicació pràctica anterior, en aquest capítol s'analitza el seguiment del model de planificació i se n'avaluen els resultats obtinguts, a partir de les característiques que es detallen a continuació⁸.

És necessari fer constar la problemàtica de terminis a què se sotmet aquest treball. Degut que la data d'entrega és anterior a la finalització de la planificació, es mostren els resultats fins el període de Transformació 2 del segon macrocicle. Per als mesocicles de Realització i Transició que tancarien la temporada, per ara només es pot intuir una progressió virtual en funció de l'experiència obtinguda fins el moment.



8. Per a una explicació més detallada del seguiment de la planificació artística, consulteu el diari de camp, en els **Annexos** d'aquest treball.

9. Es poden produir, per exemple, episodis de malaltia o de baixada de la condició física que alterin el rendiment normal de la pràctica. En aquests casos, cal adaptar la planificació de manera que sigui possible tornar a assolir el nivell de càrrega òptim sense tendir al sobreentrenament (vid. **Annexos**)

Adequació de la planificació

Moltes vegades es troben diferències entre la planificació i la realització de l'entrenament. Aquestes són produïdes per petits canvis en la dinàmica de càrregues o en les tasques de cada sessió, o en mecanismes de més abast que pretenen ajustar una certa descompensació (a l'alça o a la baixa) de l'entrenament.

Els motius més habituals, i que també han estat presents en aquest cas, són la pròpia subjectivitat de l'individu, que no sempre es troba en les mateixes condicions físiques i anímiques⁹; els canvis d'horaris en assajos, classes i concerts; el plantejament de càrregues excessives o massa baixes en relació al nivell de forma de cada instant...

A més, també s'ha de tenir en compte que el primer macrocicle d'aquest model d'estudi tenia un caràcter marcadament experimental, i que per tant era imprescindible una contínua avaluació i adaptació de les tasques d'entrenament, per a fer-lo el més eficaç possible i millorar-lo de cara al segon macrocicle.

No obstant això, la gran majoria de la planificació s'ha pogut seguir amb normalitat, i en els moments en què no ha estat així s'ha pogut adaptar a les circumstàncies sense massa dificultats.

Assoliment dels objectius

Com ja s'ha explicat, la planificació present no està acabada en el moment en què es redacta aquest treball, i per tant l'objectiu principal, el recital, encara no s'ha dut a terme. Tanmateix, sí que es pot fer constar que en acabar el mesocicle de Transformació 2 els nivells de fatiga no estan per sobre dels òptims, i que s'ha pogut mantenir aquest estat durant gairebé tot el curs. En referència als objectius secundaris, es troba una millora notable en l'aprofitament de les sessions tant d'estudi com d'assaig, pel que fa a la resistència a la càrrega i també a aspectes psicològics i actitudinals com la concentració o la motivació. S'han ampliat habilitats tècniques i s'ha pogut augmentar el rendiment en concerts i audicions, si bé la valoració d'aquestes depèn sempre de la percepció subjectiva de l'oient.

Millora de les capacitats físiques

Com que en aquest cas el nivell previ era més baix que en la pràctica artística, l'increment de la condició física ha mostrat un creixement dràstic. S'ha treballat especialment la resistència aeròbica i anaeròbica, i la força de resistència i explosiva, així com les altres capacitats físiques en menor mesura.

Aquest nou nivell de forma ha permès que la pràctica de l'instrument es pugui centrar menys en els aspectes físics i més en les habilitats interpretatives, la comunicació i l'expressivitat.

Millora dels continguts artístics

En la part tècnica s'ha aconseguit un bon sistema d'estudi per als exercicis generals i específics, de manera que amb un volum relativament baix es podien assolir i consolidar nombroses habilitats. En la tècnica per a la música de cambra caldrà continuar investigant, ja que el desenvolupament, malgrat que positiu, no ha estat tan significatiu com en les altres vessants.

D'altra banda, la millora en els continguts de desenvolupament i repertori ha estat molt considerable. Especialment es posa de relleu la disminució del temps necessari en les fases d'aprenentatge i repetició de les obres, donant lloc, així, a un major temps dedicat al perfeccionament d'aquestes. Els exercicis específics hi han ajudat, especialment els de major intensitat realitzats durant la Transformació, ja que és en aquesta etapa quan més augmenta el potencial d'adaptació.

Gestió de la càrrega

En general, es pot dir que la càrrega ha estat òptima en molts dels períodes de la temporada. El mètode de càrregues concentrades fa que el treball sigui més variat i menys monòton. A més, la dinàmica de sobrecàrregues combinada amb microcicles d'ajust utilitzada en el segon macrocicle fa que els estats de sobrecompensació produïts siguin molt més notables.

En aquest sentit, un dels encerts principals d'aquesta planificació és la relació entre esforç i descans, que tan important és per al correcte desenvolupament de l'entrenament. Les pauses no són ni massa curtes ni excessivament llargues, i els períodes de gran càrrega se succeeixen de períodes de recuperació, després dels quals és molt més evident la millora del rendiment interpretatiu i actitudinal, i augmenta també la disposició i la capacitat per a assimilar càrregues més elevades.

Altres aspectes

La millora en els rendiments artístic i físic ha suposat també avantatges en altres situacions de la pràctica musical i de la vida quotidiana. En assajos, concerts i altres situacions interpretatives s'ha elevat la motivació, la productivitat i la resistència. Creix la predisposició a l'esforç i el volum de temps que es pot dedicar a aquestes activitats abans que aparegui fatiga física o psicològica.

En última instància, l'organització precisa de l'activitat musical i esportiva contribueix a alliberar l'horari i a gestionar millor les situacions d'estrès, de manera que en èpoques de menor volum d'estudi s'aconsegueixi també la màxima qualitat d'aquest.

CONCLUSIONS

Del punt de partida	58
Dels objectius i la metodologia	58
De la viabilitat de les hipòtesis	58
De la realització	59
De possibles futures aplicacions	59

A la pregunta de si existeixen alternatives per a millorar l'estudi i la pràctica dels instruments musicals, un inici de resposta es troba en aquest treball. Al llarg de prop de nou mesos s'ha pogut comprovar l'eficàcia d'un mètode que ja s'utilitza en l'entrenament esportiu, i que és perfectament aplicable a l'entrenament artístic.

La valoració de la investigació és clarament positiva, i es recolza en els paràmetres que s'expliquen a continuació.

Del punt de partida

S'ha trobat una base molt sòlida en la teoria de l'entrenament esportiu. No només es tracta d'una disciplina sobre la qual s'han produït avenços titànics en els últims temps, sinó que, a més, és considerablement fàcil d'exportar i d'adaptar a altres circumstàncies.

Amb aquests fonaments, no ha resultat excessivament difícil construir una teoria de l'entrenament musical, per dir-ho així, que en molts aspectes (dinàmica de càrregues, periodització, organització de les tasques...) es relaciona amb la fórmula que es fa servir en els esports d'elit.

Dels objectius i la metodologia

Si els objectius principals eren de caire individual, la metodologia emprada també havia de caminar en aquest sentit. L'aplicació de l'estudi en primera persona ha funcionat per a aquests objectius, però també ha representat una primera aproximació a futures investigacions de molt més abast.

De la viabilitat de les hipòtesis

Com ja s'ha dit, la culminació d'aquest treball es troba en el fet que és possible estudiar un instrument musical mitjançant una via alternativa a les "de tota la vida", i que és possible fer-ho a partir d'una concepció científica i individualitzada.

És important remarcar aquesta perspectiva de l'entrenament individual,

ja que no hi ha una única manera de fer funcionar una planificació del tipus que s'ha plantejat. Caldrà obviar generalitzacions i determinar que, en cas d'aplicar-se aquesta investigació en altres contextos, serà imprescindible un estudi previ semblant al que s'ha realitzat en la present ocasió.

De la realització

No ha suposat cap mena de problema adaptar la pràctica habitual que es venia fent a la nova planificació d'estudi. S'han utilitzat elements innovadors, especialment relacionats amb l'organització dels continguts i la gestió de la càrrega, però també s'han utilitzat elements que ja funcionaven i que, per tant, no era necessari eliminar. Així doncs, s'han conservat, per exemple, exercicis de tècnica i de desenvolupament, maneres de procedir en l'aprenentatge del repertori, o la utilització d'elements annexos al treball diari (ús d'aparells de respiració, pràctica amb BERP, escolta i anàlisi de les obres...).

La combinació dels elements correctes, i la millora contínua de la planificació per mitjà de l'avaluació i la retroalimentació fan que la qualitat de l'estudi es pugui elevar a nivells a què no hauria estat possible arribar amb un sistema més convencional.

De possibles futures aplicacions

L'àmbit d'aquest estudi no podia anar molt més enllà d'un principi d'immersió en la relació entre música i esport. Tanmateix, és un terreny que presenta

una immensa quantitat d'oportunitats per a ésser investigat i desenvolupat. Se'n mostren alguns exemples:

La pràctica en orquestres simfòniques, bandes professionals i altres conjunts instrumentals amb activitat regular

La planificació d'entrenament dels esports col·lectius presenta, a diferència dels individuals, una preparació molt més concentrada i una fase de realització més llarga, durant la qual s'alternen períodes de càrrega i de recuperació que permetin mantenir la intensitat competitiva. En conjunts amb concerts periòdics, o fins i tot amb una temporada establerta, es podrien utilitzar aquestes eines per a millorar el nivell de forma dels músics en particular, el nivell del conjunt com a treball d'equip i, en definitiva, la qualitat musical que es podrà oferir en el resultat final.

La intervenció pedagògica

De la mateixa manera que en l'esport s'utilitza la mateixa teoria de l'entrenament de les categories d'elit adaptada per a la formació dels esportistes, es podria aplicar també en l'aprenentatge dels instruments musicals.

Les situacions d'ensenyament i aprenentatge de la música no sempre produeixen resultats satisfactoris, i en pocs casos es troba una metodologia d'estudi adequada a cada nivell, de manera que els alumnes que destaquen representen un percentatge baix, i són molts els que no troben el seu camí en l'àmbit acadèmic de la música.

La pràctica instrumental, igual que l'esport, no hauria d'estar reservada a la producció de professionals d'elit. Les visions tradicionals i conservadores s'estanquen, i cal buscar solucions creatives per fer que la música pugui arribar cada vegada a més i més persones, indrets, contextos i situacions.

REFERÊNCIAS

BETANCOR, Ismael (2011). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbito internacional*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

BOMPA, Tudor O. (1999). *Periodization theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0880118512.

DICK, Frank W. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo. ISBN 8480190701.

GARCÍA MANSO, Juan Manuel (1999). *Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos. ISBN 8480132032.

GARCÍA MANSO, Juan Manuel; NAVARRO VALDIVIESO, Manuel; RUIZ CABALLERO, José A. (1996a). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos. ISBN 8480130539.

GARCÍA MANSO, Juan Manuel; NAVARRO VALDIVIESO, Manuel; RUIZ CABALLERO, José A. (1996b). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos. ISBN 8480130547.

GARCÍA-VERDUGO, Mariano; LEIBAR, Xabier (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos. ISBN 8480131128.

GOMILA, Betlem (2014). *Música, cos i consciència. Una visió integradora*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

GONZÁLEZ-BOTO, René et al. (2011). "Concepción del entrenamiento deportivo moderno". *Alto rendimiento*, núm. 32. Disponible a: <<http://altorendimiento.com/aportaciones-teoricas-en-la-concepcion-del-entrenamiento-deportivo-moderno/>>.

GROSSE, Manfred; STARISCHKA, Stephan; ZIMMERMANN, Elke (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca. ISBN 8427012098.

HARRE, Dietrich (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium. ISBN 9505310951.

INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS (2007). "Entrenament". A: *Diccionari de la llengua catalana, segona edició*. [s.l.]: Institut d'Estudis Catalans. Disponible a: <<http://dlc.iec.cat/>>.

MORA VICENTE, Jesús [coord.] (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. [s.l.]: COPLEF Andalucía. ISBN 8488588003.

NITSCH, J. R.; NEUMAIER, A. (2002). "Definición interdisciplinaria de entrenamiento y entrenamiento de la técnica". A: Nitsch, J. R. et al. [ed.] *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Barcelona: Paidotribo, p. 57-69.

PLATONOV, Vladimir Nikolajevic (1991). *La Adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo. ISBN 8486475732.

SCHÜNKE, Michael; SCHULTE, Erik; SCHUMACHER, Udo (2006). "Anatomía general y aparato locomotor". A: *Prometheus. Texto y atlas de anatomía*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, vol. 1. ISBN 9788498357622.

SIFF, Mel C.; VERHOSHANSKY, Yuri (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo. ISBN 8480194650.

ULATOWSKI, Tadeusz (1975). *La teoría del entrenamiento deportivo*. [Madrid]: Solidaridad Olímpica.

ZINTL, Fritz. (1991). *Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca. ISBN 842701502X.

ANNEXOS

Annex I. Diari de camp	66
Annex II. Disseny de planificació	70

ANNEX I

DIARI DE CAMP

Temporada 2016-17

Primer macrocicle

12/9/2016 – 8/1/2017

Setmana 1

Malgrat el poc temps que ha passat des de l'inici de l'entrenament, es pot notar l'increment de rendiment que es genera gràcies a l'estricta planificació de les sessions d'estudi, amb el cronometratge dels exercicis i la regulació dels descansos. S'assoleix un nivell elevat de concentració durant períodes més llargs de temps i una reducció notable de la fatiga en acabar l'activitat diària.

Setmanes 2-3

Acabat el mesocicle de pretemporada, la gestió de l'increment de càrrega és, per ara, molt satisfactòria. En poques setmanes s'ha assolit un nivell de forma considerable, que pot augmentar exponencialment a mesura que augmenti també la intensitat de la pràctica. El balanç de les primeres classes és positiu.

Setmanes 4-5

Inici del mesocicle d'acumulació, ja amb la primera posada a prova durant la cinquena setmana, amb quatre dies de classes i audició. Tot i el poc temps des de l'inici i el considerable augment d'intensitat en aquest període, la gestió de la càrrega s'ha pogut dur a terme segons estava planificat. Per ara, la fatiga no es fa present d'un dia per l'altre, cosa que indica que no s'està excedint el volum òptim d'activitat.

Setmana 6

Setmana marcada per un breu episodi de malaltia, que ha impedit realitzar amb normalitat el seguiment de la planificació. Caldrà adaptar els primers dies del següent microcicle per tal de tornar paulatinament a la normalitat. És important no tendir al sobreentrenament per voler compensar aquest fet.

Setmanes 7-8

Superat el primer microcicle d'impacte, en què el volum d'entrenament ha arribat al màxim, comença el període de transformació. El progressiu augment de la intensitat, juntament amb la disminució del volum, fa que el treball es torni cada vegada més específic i que es comencin a notar els fruits de la planificació.

Setmanes 9-10

Es destaquen alguns canvis respecte dels microcicles d'acumulació, com són l'augment de càrrega en música de cambra i de conjunt o l'addició de nous continguts. Això, d'una banda, fa que es destini menys temps al treball específic del repertori d'audició; però, de l'altra, evita l'aparició d'alts nivells de fatiga que sí que apareixien en un període similar del curs anterior, i que perjudicaven la resta de l'estudi. Malgrat que pugui semblar que el treball no està directament dirigit a les pròpies obres, sí que contribueix a millorar-ne algunes característiques i a madurar-ne el sentit i l'expressió musical.

Setmanes 11-12

Després del primer intensiu d'assajos i concert de la Banda Simfònica de l'ESMUC, es pot dir que s'ha assolit un dels primers objectius, i alhora un dels més fonamentals, d'aquest treball. S'ha pogut obtenir un rendiment màxim a una intensitat molt elevada, sense que la condició física passés factura ni en el treball de conjunt ni en les classes posteriors. Per ara, els resultats confirmen allò que el procés pretenia; així doncs, caldrà seguir en la mateixa dinàmica per continuar progressant.

Segon macrocicle

9/1/2017 – 31/5/2017

Setmanes 13-14

Setmanes prèvies a la primera fase de “competició” del curs. La gestió de la càrrega es fa mitjançant la reducció del volum i l’augment general de la intensitat, de manera que els últims dies siguin el més similars possible a la realitat de l’audició.

Setmana 15

Arribada la primera audició, que tanca el període de realització del primer macrocicle, es pot dir que els resultats de la planificació es fan clarament visibles. D’una banda, s’ha assolit una condició física òptima que ha permès reduir els nivells de fatiga amb què s’havia arribat a altres trams decisius d’anys anteriors. De l’altra, s’ha preparat i consolidat el repertori a temps i en unes condicions tècniques que, malgrat que no asseguraven la perfecció en l’apartat artístic, eviten molts problemes causats per un nivell de forma inadequat. Així doncs, les línies generals de l’entrenament tiren endavant. Caldrà, potser, matisar alguns aspectes, i seguir treballant també en els aspectes més psicològics i emocionals de la pràctica interpretativa.

Setmanes 16-17

Període de transició entre macrocicles. Es redueix notablement la càrrega per tal d’afavorir una completa recuperació. Tanmateix, es prioritza el descans actiu en front del descans total.

Setmanes 18-21

Acumulació 1

Després d’un primer macrocicle que ha servit per a posar a prova el model de planificació plantejat, comença un període amb alguns canvis respecte de l’anterior. S’ha mantingut el volum màxim d’estudi, que es considerava adequat, però s’han distribuït les càrregues en un format diferent. El segon macrocicle és més llarg, i per tant es troben dos mesocicles més que en el primer. La intensitat també augmenta, en ser el nivell de forma previ més elevat, i s’estableix una dinàmica de sobrecàrregues i recuperacions que pot afavorir una millora encara més considerable del rendiment.

Setmanes 22-25

Acumulació 2

Tal vegada aquest ha estat el mesocicle en què la càrrega s’ha notat més fins el moment. Els dos mesocicles d’acumulació consecutius han contribuït a guanyar una base sòlida pel que fa a la forma física amb l’instrument i sense, però caldrà regular la fatiga per tal que no sobrepassi uns límits raonables. La gran quantitat de dies de classe en comparació a altres períodes fa que calgui gestionar molt bé els esforços per tal de poder compaginar-ho tot.

Setmanes 26-29

Transformació 1

Després del segon i últim microcicle d’impacte de l’any, el microcicle d’ajust ha funcionat a la perfecció per a la recuperació de la forma física i la renovació d’energia. Això ha produït un estat de clara sobrecompensació que ha influït molt positivament en el rendiment posterior, especialment per a afrontar físicament i psicològicament un mesocicle amb dues actuacions importants. Tant la producció de la banda de l’ESMUC com la primera audició del quadrimestre s’han superat

amb èxit, i s'hi ha pogut demostrar el treball realitzat durant els darrers mesos. La dinàmica de sobrecàrregues ha resultat ser molt efectiva, ja que permet treballar a volums més grans i intensitats més elevades, aconseguint així un ritme més ràpid de millora.

Setmanes 30-33

Transformació 2

Es comença a disminuir sensiblement el volum i a augmentar la intensitat dels exercicis, de cara a una preparació més específica i a la preparació de l'etapa de realització. El treball realitzat en les setmanes de càrrega es combina amb les classes, de manera que s'accentuen càrregues diferents però que van en el mateix sentit. També es fan presents els resultats de la planificació en jornades llargues d'enregistrament i en la música de conjunt.

Setmanes 34-37

Realització

Aquest últim mesocicle no entra en el termini d'entrega del treball, però se'n pot fer una projecció aproximada tenint en compte l'experiència de tot l'any. Els principals punts d'interès són els assajos de les obres del recital amb cadascuna de les formacions que hi intervenen, i el propi recital, que tancarà la temporada. El volum es reduirà i la intensitat serà cada vegada més elevada, per tal d'arribar a la intensitat màxima el dia assenyalat, i en el millor estat de sobrecompensació possible. Ara més que mai és imprescindible que la recuperació entre esforços sigui òptima, i així es podrà assolir la millor forma física que permeti centrar l'atenció en els aspectes més rellevants de la música en si.

Setmanes 38-40

Transició

Recuperació i tancament de la temporada.

ANNEX II

DISSENY DE PLANIFICACIÓ

Temporada 2016-17

Segon macrocicle

9/1/2017 – 31/5/2017

MICROCICLE 18 (9-15/1/2017)						
CÀRREGA		ACUMULACIÓ 1	MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	25' Obra 1 alternant 6' al 75% i 3' 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A3	4x3xPassatge Obra 2 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		REP. A1	20' Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Intervals 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2+A3	2x8' Obra 3 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS	RECUP.	Dia lliure				
DIVENDRES	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,7
		CLASSE	Classe individual	Classe	60	0,9
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45	0,7
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		AUDICIÓ	Audició	Audició	30	1
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 1 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2	3x5' Obra 4 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,7
		REP. A1	20' Obra 2 i Obra 3	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Registre 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1125	0,695	

OBRES		
1	Symphonic variants	James Curnow
2	Euphonium Concerto, 1r mov.	Vladimir Cosma
3	The green hill	Bert Appermont
4	3 swedish tunes	Mogens Andresen
5	Siete canciones populares españolas	Manuel de Falla
6	Llenç	Bernat Giribet

MICROCICLE 19 (16-22/1/2017)						
CÀRREGA	ACUMULACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 3 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A1+A2	2x10' Obra 2 alternant 2' al 80% i 3' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circ. Articulació 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2+A3	2x8' Obra 1 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		REP. A1	20' Obra 3 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Intervals 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A2	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A3	4x3xPassatge Obra 4 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		REP. A1	20' Obra 1	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Registre 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A2	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2	3x5' Obra 2 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,7
		REP. A1	20' Obra 3 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 1 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1200	0,701	

MICROCICLE 20 (23-29/1/2017)						
CÀRREGA	ACUMULACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla ESMUC	Assaig	180	0,7
DIVENDRES	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla CMMB	Concert	75	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE		RECUP.	Dia lliure			
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla ESMUC	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1275	0,760	

MICROCICLE 21 (30/1-5/2/2017)						
AJUST		ACUMULACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	2x10' Obra 2 alternant 2' al 80% i 3' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Repertori banda	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1	25' Obra 1	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	20' Obra 3 i Obra 4 alternant 4' al 80% i 2' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	25' Obra 1 alternant 6' al 75% i 3' 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
		DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		CONTROL	2xObra 3 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,7
		DESENV. A1	3x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	45	0,6
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1	25' Obra 2 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		DESENV. A1	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,7
		RECUP.	Dia lliure			
					1050	0,633

MICROCICLE 22 (6-12/2/2017)						
CÀRREGA		ACUMULACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2	2x10' Obra 1 amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
		DESENV. A2	10' Improvisació cadència Obra 1	Continu harmònic extensiu	15	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 2 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Registre 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		REP. A1	20' Obra 3 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
DIMECRES	SESSIÓ 1	DESENV. A1	20' Efectes	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
SESSIÓ 2	REP. A2+A3	2x8' Obra 3 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85	
	DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6	
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7	
DIOUS	SESSIÓ 1	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45	0,8
		COL.	Cambrà	Classe	90	0,7
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2+A3	3x6' Obra 4 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 2' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1350	0,739	

MICROCICLE 23 (13-19/2/2017)						
CÀRREGA	ACUMULACIÓ 2			MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2	2x10' Obra 2 i Obra 3 amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		COL.	Cambrà	Classe	45	0,7
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45	0,8
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents				
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circuit Registre 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 1 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2+A3	3x6' Obra 4 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 2' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circ. Flexibilitat 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 3	ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	180	0,7
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A2	4x3xPassatge Obra 2 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments					
					1425	0,729

MICROCICLE 24 (20-26/2/2017)						
IMPACTE	ACUMULACIÓ 2			MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		REP. A2+A3	2x8' Obra 3 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		COL.	Cambrà	Classe	90	0,7
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45	0,8
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents				
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	2x10' Circ. Articulació 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,8
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIOUS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	120	0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	180	0,7
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,7
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Assaig	120	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 1 amb 30" de descans i 3' entre blocs		30	0,9
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments					
					1500	0,734

MICROCICLE 25 (27/2-5/3/2017)						
AJUST		ACUMULACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1	25' Obra 1	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		COL.	Cambra	Classe	90	0,7
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	60	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		REP. A1+A2	20' Obra 2 i Obra 3 alternant 4' al 80% i 2' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	JAEC	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvissació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	180	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,5
		DESENV. A2	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		REP. A1	20' Obra 2 i Obra 3	Continu harmònic extensiu	30	0,6
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents				
		SESSIÓ 2	CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
					1200	0,710

MICROCICLE 26 (6-12/3/2017)						
CÀRREGA		TRANSFORMACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Grup de metalls	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvissació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda ESMUC	Assaig	180	0,75
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Banda ESMUC	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
					1350	0,753

MICROCICLE 27 (13-19/3/2017)						
CÀRREGA	TRANSFORMACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		REP. A1+A2	25' Obra 1 alternant 6' al 75% i 3' 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		ASSAIG	Cambrà	Assaig	90	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. ESP.	3x5' Circuit Registre 5 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,85
REP. A1		20' Obra 2 i Obra 3	Continu harmònic extensiu	30	0,6	
	DESENV. A1	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6	
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		ASSAIG	Cambrà - Obra 4	Assaig	75	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
	RECUP.	Dia lliure				
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Vila d'Olesa	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		ASSAIG	Obra 1	Assaig	60	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 3	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
	DESENV. A1	3x5' Lectura a vista amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6	
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
	SESSIÓ 2	CONCERT	Banda Simfònica Roquetes - Nou Barris	Concert	90	1
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
	SESSIÓ 2	T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 2 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
	SESSIÓ 3	ASSAIG	Cambrà	Assaig	60	0,7
				1275	0,785	

MICROCICLE 28 (20-26/3/2017)						
CÀRREGA	TRANSFORMACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		ASSAIG	Cambrà - Obra 4	Assaig	75	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,7
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,7
DIMECRES	SESSIÓ 1	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	60	0,8
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		AUDICIÓ	Audició	Audició	60	1
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
DIOUS	SESSIÓ 1	CLASSE	Classe	Classe	75	0,9
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	120	0,7
DIVENDRES	RECUP.	Dia lliure				
	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	90	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla CMMB	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 3	ASSAIG	Banda Simfònica Roquetes - Nou barris	Assaig	90	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				1200	0,795	

MICROCICLE 29 (27/3-2/4/2017)						
AJUST		TRANSFORMACIÓ 1		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A1+A2	20' Obra 2 i Obra 5 alternant 4' al 80% i 2' al 65%	Continu variable extensiu	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls de l'ESMUC	Assaig	120	0,7
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		REP. A1	20' Obra 3 i Obra 4	Continu harmònic extensiu	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,7
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,6
		REP. A1	15' Obra 2 i Obra 5	Continu harmònic extensiu	15	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,7
DISSABTE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	180	0,7
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
	SESSIÓ 2	CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
					975	0,738

MICROCICLE 30 (3-9/4/2017)						
CÀRREGA		TRANSFORMACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Grup de metalls	Assaig	120	0,75
DIMARTS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,75
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,95
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	45	0,85
		ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	120	0,75
	SESSIÓ 2	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,75
DIMECRES	SESSIÓ 1	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,95
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	60	0,85
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 1	ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	90	0,75
DISSABTE	SESSIÓ 2	ASSAIG	JAEC	Assaig	90	0,75
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ASSAIG	JAEC	Assaig	120	0,75
					1125	0,786

MICROCICLE 31 (10-16/4/2017)						
CÀRREGA		TRANSFORMACIÓ 2		MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A2+A3	2x8' Obra 6 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 3' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		REP. A2	2x10' Obra 2 i Obra 3 amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A1	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 3 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		DESENV. A1	3x5' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		REP. A2	3x5' Obra 4 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. CAM	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	2x5x(2c-4c-6c-8c-6c-4c-2c) Obra 2 amb descans 1:1 i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		DESENV. A1	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		REP. A2	3x5' Obra 5 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		DESENV. A2	3x5' Passatges d'orquestra amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIJOUS		RECUP.	Dia lliure			
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A2+A3	3x6' Obra 4 alternant 2' al 90% i 2' al 80%, amb 2' de descans	Continu variable intensiu	30	0,85
		REP. A2	3x5' Obra 6 amb 3' de descans	Intervàlic intensiu mig	30	0,75
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		DESENV. A2	2x10' Estudis amb 5' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,75
		DESENV. A1	3x5' Recuperació de repertori amb 3' de descans	Intervàlic extensiu llarg	30	0,6
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE	SESSIÓ 1	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	180	0,85
	SESSIÓ 2	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	165	0,85
DIUMENGE	SESSIÓ 1	GRAVACIÓ	Cobla Maricel	Assaig	180	0,85
					1125	0,794

MICROCICLE 32 (17-23/4/2017)						
CÀRREGA	TRANSFORMACIÓ 2			MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS		RECUP.	Dia lliure			
DIMECRES	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,7
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,7
DIOUS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,7
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
	SESSIÓ 2	CONCERT	JAEC	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
SESSIÓ 3	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9	
	R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	90	0,8	
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	JAEC	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,7
		CONCERT	Banda Simfònica Roquetes - Nou Barris	Concert	60	1
DIUMENGE	SESSIÓ 1	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
		ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
	SESSIÓ 2	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1		
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments					
					1050	0,874

MICROCICLE 33 (24-30/4/2017)						
AJUST	TRANSFORMACIÓ 2			MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	4x3x5rep. Passatge Obra 6 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
SESSIÓ 2	ASSAIG	Grup de metalls	Assaig	120	0,8	
	RECUP.	Dia lliure				
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		REP. A3	2x5x(2c-4c-6c-8c-6c-4c-2c) Obra 3 amb descans 1:1 i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,8	
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		CONTROL	2x(Estudi + 3 passatges) amb 1' de descans i 10' entre blocs	De rep. Intensiu mig	30	1
	RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
SESSIÓ 2	ASSAIG	Cobla Maricel	Assaig	120	0,8	
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,8
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 15" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,75
		ASSAIG	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Assaig	120	0,8
RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments					
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Recital final - Banda	Assaig	180	0,9
		ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
	SESSIÓ 2	CONCERT	JAEC	Concert	60	1
RECUP.		5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments				
					1050	0,834

MICROCICLE 34 (1-7/5/2017)						
ACTIVACIÓ	REALITZACIÓ			MÈTODE	V (min)	IM (/1)
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents			
SESSIÓ 2	SESSIÓ 2	ESCALF.	5' Ex. Boquilla + 5' Notes llargues			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ASSAIG	Recital final - Quartet	Assaig	90	0,9
		COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,8
DIMECRES	SESSIÓ 1	CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		ASSAIG	Recital final - Cobla	Assaig	90	0,9
DIOUS	SESSIÓ 1	COL.	Classe col·lectiva	Classe	90	0,8
		CLASSE	Classe individual	Classe	75	0,9
		R.I.E.	Repertori instrumental específic	Classe	75	0,9
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,8
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Cobla Maricel	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIUMENGE		RECUP.	Dia lliure			
					975	0,897

MICROCICLE 35 (8-14/5/2017)						
ACTIVACIÓ	REALITZACIÓ		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,85
		ASSAIG	Recital final - Grup de metalls	Assaig	120	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,85
		REP. A3	4x3xPassatge Obra 6 amb 30" de descans i 3' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,95
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Quartet	Assaig	90	0,9
DIMECRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,85
		ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,85
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,85
		CONTROL	2xObra 2 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
		CONTROL	2xObra 3 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Piano	Assaig	60	0,9
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Cobla	Assaig	90	0,9
DISSABTE	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Banda Simfònica Manyanet - Sant Andreu	Concert	90	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIUMENGE		RECUP.	Dia lliure			
				900	0,905	

MICROCICLE 36 (15-22/5/2017)						
COMPETICIÓ	REALITZACIÓ		MÈTODE	V (min)	IM (/1)	
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Grup de metalls	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
DIMARTS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		CONTROL	2xObra 6 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	30	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Quartet	Assaig	60	0,95
DIMECRES	SESSIÓ 1	ASSAIG	Cobla CMMB	Assaig	120	0,9
DIOUS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		T. GEN	2x10' 4 exercicis amb 30" de descans i 5' entre blocs	Intervàlic intensiu curt	30	0,9
		CONTROL	Obra 2, Obra 3 i Obra 6 amb 10' de descans	De rep. Intensiu mig	45	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Piano	Assaig	60	0,95
DIVENDRES	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		IMPRO.	Improvisació	Classe	120	0,9
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
	SESSIÓ 2	ASSAIG	Recital final - Cobla	Assaig	90	0,95
DISSABTE		RECUP.	Dia lliure			
DIUMENGE	SESSIÓ 1	ASSAIG	Recital final - Banda	Assaig	120	1
DILLUNS	SESSIÓ 1	ESCALF.	5' Mobilitat articular + 5' Ex. Respiració + 5' Ex. Boquilla			
		CONCERT	Recital final	Concert	60	1
		RECUP.	5' Arpergis/escales descendents + 5' Estiraments			
				825	0,951	

