

TRAINING BOOK

GUIA PRÀCTICA PER A TÈCNICS I TÈCNIQUES D'AADD

Edició 1

Continguts

FITCROSS	3
Principis fonamentals	4
Programació	4
Material i estímuls	4
Sessió Leg Day	5
Anàlisi del WOD	6
Sessió Conditioning	7
Anàlisi del WOD	8
Sessió Upper Body	9
Anàlisi del WOD	10
WOD Murph	11
Adaptació al FitCross	12-14
 LONGE VITAL	 15
Tono VITAL	17
Postura VITAL	18
Ball VITAL	19
Aqua VITAL	19-20
Camina VITAL	20
 PRESENTACIÓ DE LES CLASSES NOUS SOCIS	 21
Punts bàsics	23
Descripció de la classe i els objectius	23
 INVESTIGACIÓ	 24
Estudis científics	24

Família Eurofitness,

Comencem el 2026! Una nova temporada plena de reptes, il·lusions i noves classes.

Volem reafirmar el nostre compromís amb la salut i el benestar, acompanyant els nostres clients perquè adoptin hàbits saludables a través de l'activitat física. Mereixen un servei excel·lent i, per aconseguir-ho, és imprescindible implicar-nos al màxim, actuant amb professionalitat, coneixement i responsabilitat.

L'excel·lència tècnica és el resultat de la formació contínua, la dedicació, la preparació i la investigació constant. És essencial estar al dia de les tendències, les innovacions, els nous formats i tot allò que evoluciona dins del sector del fitness.

Per donar-vos suport, cada trimestre rebreu el Training Book Eurofitness, una eina pensada per mantenir-vos informats i inspirats. Inclourà continguts pràctics com recordatoris de programes i classes, exemples de sessions, programacions de Fitcross, consells tècnics i didàctics, WODs, articles i altres recursos útils.

A més del vostre pla de formació contínua, aquest manual us pot ser de gran ajuda en el vostre dia a dia.

Equip, us desitjo un 2026 ple d'energia, salut, passió i molt d'esport.

Som-hi!

Cedric Sassenhagen
Departament de Producte Group Training

A full-page photograph of a woman in a gym, holding a barbell. She is wearing a black sports bra, black leggings, and pink sneakers. The word "FITCROSS" is overlaid in large white letters across the center of the image. The background shows the industrial structure of a gym with metal beams and windows.

FITCROSS

Principis fonamentals

El programa de FitCross que ensenyarem consisteix en un Cross Training, és a dir, tots els vostres entrenaments hauran de tenir:

- Força
- Metcon

És important respectar aquest criteri per poder gaudir de tots els beneficis del FitCross. Per això, no es pot fer només força o només càrdio: no és Pump, no és Total Body.

Material i estímuls

És important tenir varietat de moviments i de material per poder fer un bon entrenament de FitCross. Un WOD ha d'incloure com a mínim 3 tipus de material o variacions. Més endavant us posarem 3 entrenaments diferents i exemples de material que podeu utilitzar en cadascún.

Barra carregada, barra lleugera, discos solts, kettlebells, manuelles, corda, etc.

Programació FitCross

Fitcross està pensat com un entrenament integral de cinc setmanes, amb 5 entrenaments WOW i una alternança ben pensada perquè cada sessió compti.

Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Setmana 5
Strength 1	Endurance 1	Strength 2	Strength 3	Endurance 2
Leg Day	Conditioning	Upper Body	Full Body	Cardio Atlético
Warm Up	Warm Up	Warm Up	Warm Up	Warm Up
Strength Tren Inferior	Endurance 1	Strength Tren Superior	Strength Full Body	Endurance 2
Metcon Amrap/Emon	Long WOD/Fortime/Amrap	Metcon Amrap/Emon	Metcon Amrap/Emon	Long WOD/Fortime/Amrap
Core/Stretch	Core/Stretch	Core/Stretch	Core/Stretch	Core/Stretch

SESSIÓ LEG DAY

1. WARM UP

Squat, lunge, planxa i mobilitat
Total = 5 min

2. STRENGTH

1. Back squat amb barra 1 min
 2. Lunge estàtic dret 1 min + esquerre 1 min
 3. Squat jump 1 min
 4. Rest 1 min per carregar
- Total = 5 min

→ 3 series - pujar pes en cada sèrie
→ Iniciar amb pes mig / alt i pujar realment el pes per acabar amb una càrrega més alta
Ritme d'execució 2/2
Total = 15 min

3. METCON

EMON

12 min

- Minut 1: Clean and Press barra carregada
 - Minut 2: Push-ups (bodyweight)
 - Minut 3: KB Swing
- Repeteix 1-2-3
Total = 4 rondes

Objectiu: mantenir ritme, tècnica, bona execució
No hi ha descans ni número de repeticions, és a dir, cadascú realitza les que pot. El repte és carregar en C&L i KB (mín 16 kg)

AMRAP

10 min

1. 10 Front Squat carregat (al tenir la barra carregada d'abans, l'aprofito)
 2. 10 Triceps push-ups
 3. 10 Sumo squat highpull amb KB
 4. 10 Burpees
- Total = Màximes rondes en 10 min

Objectiu: busquem la velocitat de les repeticions. El càrdio pujarà molt ràpid!



Anàlisi del WOD

- Warm-up 5 min
- Strength 15 min
- Metcon 12 min + 10 min

Total = 42 min + el temps d'explicació entre cada part (45/47 min)

Hi ha molts moviments de tren inferior per assolir l'objectiu de cames. També s'hi inclouen exercicis de tren superior i càrdio amb el propi pes per completar el WOD. El material és coherent i, per no haver de fer massa canvis, es reutilitza tant la barra carregada com la kettlebell durant tota la classe. Tots els exercicis són adaptables.

SESSIÓ CONDITIONING

1. WARM-UP

Mobilitat i força
Total = 5 min

2. EMON

- Minut 1: 15 Back squats pes mig
Menys pes, puc anar més ràpid i fer els 15 squats, pot sobrar descans
- Minut 2: 15 Push-ups
Moltes opcions. Cal baixar fins al terra encara que costi
- Minut 3: 15 salts sobre step
Step en vertical posició straddle.
Més cardio que els altres

Repeteixo 3 cops
Total = 9 min

És una bona manera d'entrar al WOD, preparar el cos amb una combinació de força i càrdio i després apretar de valent amb el metcon següent

3. FOR TIME 25 min

15 Deadlifts
15 Burpees (devil press amb manuelles)
15 Thrusters (amb disc)
50 Salts corda

12 Deadlifts
12 Burpees (devil press amb manuelles)
12 Thrusters (amb disc)
75 Salts corda

10 Deadlifts
10 Burpees (devil press amb manuelles)
10 Thrusters (amb disc)
100 Salts corda

8 Deadlifts
8 Burpees (devil press amb manuelles)
8 Thrusters (amb disc)
125 Salts corda

6 Deadlifts
6 Burpees (devil press amb manuelles)
6 Thrusters (amb disc)
150 Salts corda

4 Deadlifts
4 Burpees (devil press amb manuelles)
4 Thrusters (amb disc)
175 Salts corda

→ 3 Reps = 200 salts
→ 2 Reps = 225 salts
→ 1 Rep = 250 salts



Anàlisi del WOD

Aquest For Time és tan exigent com intens, tant a nivell cardiovascular com mental. Consta de tres exercicis, amb 15 repeticions cadascun, tots amb càrrega: deadlift amb pes alt, devil press amb manuelles lleugeres (6-8 kg) i thruster amb 5 kg, que ja és suficient. Tenint en compte el volum de repeticions i la durada de 25 minuts, no es recomana carregar en excés.

A continuació, es treballa una part específica de càrdio amb salts de corda. Es recomana introduir aquest material, ja que és molt eficaç per al treball cardiovascular. La metodologia consisteix a anar reduint les repeticions (15-12-10... fins a 4-3-2-1), mentre que els salts de corda augmenten progressivament (50-75-100-125... fins arribar a 250).

Aquest tipus de WOD és especialment exigent i representa perfectament el treball de Conditioning.

Important recordar que aquest WOD és Metcon, càrdio, intens, però usant molts exercicis de força amb pes mig/alt.

SESSIÓ UPPER-BODY

1. WARM-UP

Estiraments + moviments bàsics
Bodyump amb discos

2. STRENGTH

1. Press pectoral amb step 1,45 min + 15 s per canviar barra pes mig/alt
 2. Dead Row (aixecar-se) 1,45 min + 15 s per canviar barra mateix pes
 3. Pushups amb step 1,45 min + 15 alternar
Alternar 5 reps tríceps - 5 reps pit
 4. Biceps curls 1,45 min + 15 s amb manuelles alternant
- Total = 8 min

Fer 2 rondes
Total = 16 min

3. METCON

AMRAP 1

8 min

- Mov 1: 10 Power cleans amb barra pes mig/alt
- Mov 2: 20 Lunges polimètrics (salt canvi)
- Mov 3: 10 Thruster amb manuelles

Rest 2 min

AMRAP 2

10 min

- Mov 1: 10 Clean and Press
- Mov 2: 20 Lunges polimètrics
- Mov 3: 10 Push-ups

A man with a beard and short hair is shown in profile, lifting a black dumbbell with both hands. He is wearing a grey t-shirt. The background is a blurred gym setting with other equipment and a person in the distance.

Anàlisi del WOD

Ens trobem davant de dos AMRAPs: el primer de 8 minuts, amb 2 minuts de descans, i el segon de 10 minuts, sumant un total de 20 minuts de treball.

És una proposta intensa. Es continua treballant el tren superior (clean, clean & press, thruster i push-ups), combinat amb exercicis de cames per augmentar la demanda cardiovascular (lunges pliomètrics i thrusters). En el primer AMRAP s'inclou el clean per treballar la tècnica, que posteriorment es completa afegint el press en el segon AMRAP.

Estructura total de la sessió:

- 5 min de Warm-up
- 15 min de Strength

20 min de metcon

Total = 41 min

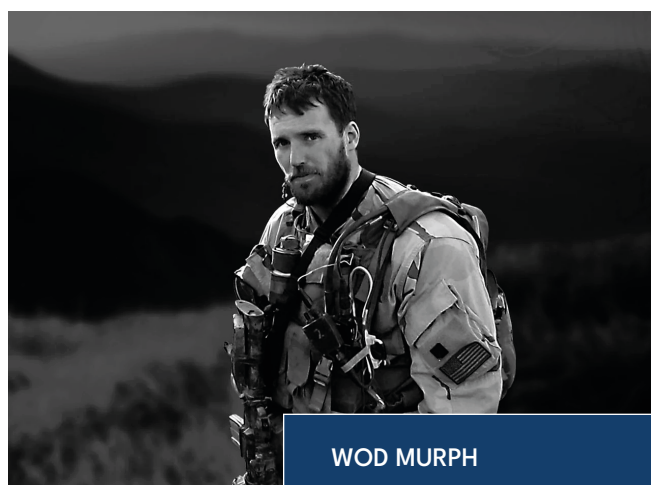
WOD MURPH

QUÈ ÉS?

El WOD Murph ret homenatge al tinent de la Marina dels Estats Units Michael Murphy, mort l'any 2005 a l'Afganistan. Aquest entrenament era el seu preferit i ell mateix l'havia batejat amb el nom de "Body Armor" o "Armadura corporal". Després de la seva mort, i com a mostra de reconeixement i respecte, es va decidir incloure aquest entrenament dins dels Hero WODs de CrossFit, prèvia modificació del seu nom. Així, va passar a conèixer's com el temut WOD Murph.

Els conceptes d'exigència i alta intensitat resulten insuficients per descriure aquest entrenament. Encara més, cal tenir en compte que habitualment es realitza amb armilla llastrada. Com es pot observar, es tracta d'un WOD propi d'atletes d'alt rendiment. Tanmateix, no és motiu de preocupació: l'entrenament es pot adaptar de manera efectiva a qualsevol nivell de pràctica de FitCross.

Murph, un WOD desafiador adaptable per a FitCross?



WOD MURPH

- Carrera 1 milla – 1600m
- 100 Pull-ups – dominades
- 200 Push-ups – flexions
- 300 Squats – sentadilles
- Carrera 1 milla – 1600m



Armilla llastrada que s'utilitza pel WOD Murph

BENEFICIS

- Millora la capacitat cardiovascular
- Augmenta la resistència muscular
- Facilita la mobilitat i la flexibilitat
- Treballa la superació i la força mental
- Augmenta la confiança en tu mateix en veure progressos

Adaptació al FitCross

PRIMERA ADAPTACIÓ

Carrera 1600 m - salts a corda

En una sala d'AADD, aquesta proposta pot resultar complicada, ja que habitualment es tracta d'espais reduïts amb una elevada afluència de clients. En canvi, en una sala de grans dimensions, es podria adaptar mitjançant desplaçaments d'anada i tornada, calculant aproximadament la distància total recorreguda.

Substituir la cursa és una opció perfectament viable. En aquest cas, es recomana optar per un exercici cardiovascular d'alt component atlètic, com ara el salt de corda. Es calcula que una distància de 1000m equival aproximadament a entre 6 i 8 minuts d'activitat, mentre que 1600m corresponen a uns 10 minuts. Per tant, es podria substituir per 10 minuts de salt de corda, tenint en compte l'elevat repte físic i mental que això suposa.

Finalment, si es disposa d'un espai exterior, ja sigui mitjançant l'organització d'un esdeveniment especial o d'una classe excepcional, es podria dur a terme la cursa en entorns com una pista, un parc o un pavelló esportiu.



Substituïm la carrera per salts a corda
 1000 m córrer = 8-10 min salt de corda

SEGONA ADAPTACIÓ

100 Dominades - “power clean”

Aquest WOD es basa principalment en exercicis de gimnàstica i cal·listènia. En el context del FitCross, no és possible realitzar dominades, fet que obliga a buscar un moviment funcional alternatiu que impliqui principalment l'esquena i els braços, però evitant un excés de moviments de press, tenint en compte que l'entrenament ja inclou un volum elevat de pull-ups (200 repeticions).

Una possible alternativa adequada seria el *power clean*. En les dominades es treballa amb el propi pes corporal, la qual cosa suposa una càrrega elevada. Per aquest motiu, el *power clean* s'hauria d'executar amb barra i un pes mitjà, tenint en compte que el total és de 100 repeticions i que el perfil dels nostres clients no correspon a atletes d'elit.



Substituïm les dominades per *power clean*
 200 pull-ups = 100 *power clean*

Com quedaria el WOD Murph adaptat al nostre FitCross?

- Salts a la corda = 8-10 min
- 100 *power clean*
- 200 push-ups (flexions)
- 300 air squats (*sentadilles* sense pes)
- Salts a la corda = 8/10 min

TERCERA ADAPTACIÓ

Segons nivell i número de repeticions

Es tracta de fer $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ de Murph segons el nivell dels nostres clients i classe

Per a nivell principiant

1/4 Murph

- Salts corda 2/3 min
- 25 *power clean*
- 50 push-ups
- 75 squats
- Salts corda 2/3 min

TIME CAP: 60-71 min

Per a nivell avançat

3/4 Murph

- Salts corda 6/8 min
- 75 *power clean*
- 150 push-ups
- 225 squats
- Salts corda 6/8 min

TIME CAP: 36-45 min

Per a nivell intermig

1/2 Murph

- Salts corda 4/6 min
- 50 *power clean*
- 100 push-ups
- 150 squats
- Salts corda 4/6 min

TIME CAP: 46-59 min

Adaptació del WOD Murph a Eurofitness

En primer lloc, seria recomanable realitzar una prova prèvia a nivell intern, amb l'objectiu de valorar aspectes com el *time cap*, la intensitat i l'exigència global de l'entrenament.

Aquest WOD es podria programar a la setmana 2 del bloc de Conditioning o a la setmana 5 de Càrdio Atlètic, aplicant la versió per a nivell principiant o intermedi.

Es tracta d'un WOD de llarga durada i amb un alt component de repte mental, capaç de portar els nostres clients a un nivell superior de superació. Puntualment, pot resultar molt enriquidor sortir dels WODs tradicionals i proposar reptes d'aquest tipus. En aquest cas concret, la sessió es podria centrar exclusivament en el Murph, sense afegir altres continguts, atesa la seva elevada exigència.

T'animes a provar-ho?



LONGEVITAL

Què és LongeVITAL?

Iniciem l'any 2026 amb una aposta clara i estratègica: la cura de les persones sèniors mitjançant LongeVITAL, el nostre nou programa integral adreçat a la gent gran.

El concepte de longevitat és avui un aspecte clau en la nostra societat, especialment pel que fa a la necessitat de viure més anys amb una millor qualitat de vida. En aquest sentit, LongeVITAL neix amb l'objectiu de promoure un envelliment actiu, saludable i funcional, contribuint al benestar global de les persones participants.

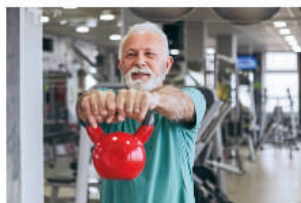
Eurofitness ha creat un programa transversal AADD – EP – AQUA amb 7 productes nous:

- AADD
- TONOVITAL
- POSTURALVITAL
- BALLVITAL
- CAMINAVITAL
- AQUAVITAL
- Curso +VITAL
- EP +VITAL

Més que mai, és essencial tenir cura dels nostres sèniors, ja que representen prop del 20 % de la nostra base de clients. Forma part de la nostra missió ajudar-los a mantenir-se autònoms, actius i en bona forma física durant el màxim temps possible.

En aquesta edició núm. 1 del Training Book Eurofitness, us oferim idees i recomanacions pràctiques per al desenvolupament de les classes LongeVITAL. La resta de continguts i aspectes clau es tractaran amb més detall durant la formació.

Tono VITAL



Objectiu

Entrenament de la força funcional i Resistència muscular, desenvolupar una millor condició física, entrenar la coordinació, tenir millor qualitat de vida i ser autònom

Beneficis

- ✓ Augmentar força
- ✓ Reforçar sistema ossi i articular
- ✓ Reforçar la locomoció
- ✓ Coordinació
- ✓ Reactivitat
- ✓ Prevenir caigudes i lesions

Material

- ✓ Pesos (Manuelles/disc/*KB)
- ✓ Elàstics
- ✓ Step
- ✓ Pica
- ✓ Silla



Escalfament

Caminar, caminar endavant i enrere, incorporant moviments de braços, step touch i altres desplaçaments funcionals.

Realitzar estiraments bàsics, exercicis de respiració conscient i mobilitzacions suaus de l'esquena.

Estructura de Tono VITAL

Preparació 10min

Moviment i desplaçament
Mobilitat articular
Preparació muscular

Part Principal 30min

1. Cames i step
2. Cames amb pes
3. Esquena i Braços Gomes
4. Funcional dinàmic
5. Part Asseguda

Relax 5min

Estiraments estàtics bàsics

Tips

Pes de 3-4-5kg
Step sense bases a l'inici
Usar parets i piques
Treballar en superfícies estables
Bosu prohibit
Prioritzar el treball bipodal a l'inici
Combinar exercicis per a no fatigar els músculs

Tips

CAMES AMB STEP

L'objectiu és treballar la força funcional, aprendre a pujar damunt del step per simular pujar un esglaó i guanyar força així.

- Fer exercicis bàsics de step-up lent, altura mínima i després pujar.
- Combinar amb un squat, un lunge, un lift, equilibri...

CAMES AMB PES

- Crear seqüències d'exercicis que incloguin squat, sumo squat, gambada i gambada lateral, utilitzant barra i manuelles.
- Incrementar la càrrega de manera progressiva i valorar la incorporació de la body bar com a alternativa de treball.
- Començar a integrar manuelles de més pes i kettlebells en les sessions d'entrenament.

PART SUPERIOR

Exercicis tradicionals per a l'entrenament de l'esquena, braços, espatlles i pectorals, utilitzant gomes elàstiques que permeten treballar amb una resistència concèntrica i excèntrica molt adequada, especialment indicada per a persones grans.

FUNCIONAL DINÀMIC

Es tracta de combinar part superior, part inferior i desplaçaments.

PART AL SÒL

Exercicis tradicionals de braços, esquena, core, glutis, etc.

Postural VITAL



Objetiu
 Millorar la postura, la mobilitat i la flexibilitat
 Reforçar l'esquema motor, la consciència i aprendre a controlar la respiració i la postura

Beneficis

- ✓ Millorar la postura
- ✓ Millorar l'equilibri
- ✓ Augmentar la mobilitat articular
- ✓ Augmentar la flexibilitat
- ✓ Connexió cos i ment
- ✓ Prevenir caigudes i lesions

Material

- ✓ Mat
- ✓ Pilotes
- ✓ Gomes
- ✓ Block ioga



Estructura de Postural VITAL

Preparació 5min
 Moviment i respiració
 Mobilitat articular
 Preparació muscular

Part Principal 35min

1. Ioga Stretch n' Tone
2. Equilibri
3. Pilates assegut
4. Pilates Tombat
5. Estiraments

Relax 5min
 Respiració
 Relaxació

Tips
 Ritmes lents en ioga
 Evitar cap a baix
 Prioritzar postura de cames
 Usar pals
 Estiraments suaus
 Prioritzar el control postural
 Fer pauses

BLOC DE IOGA

- Treballar combinacions amb postures bàsiques com la Muntanya i les seves variacions, la postura de la Cadira, la Bandera, la gambada amb suport, la postura del Nen i el Gos cap avall.
- Realitzar salutacions al sol de manera senzilla i a un ritme lent.
- Incorporar postures de força, com els Guerrers I, II i III, amb les adaptacions necessàries, així com equilibris senzills, especialment elevacions de talons i la postura de l'Arbre.

És important que l'activitat PosturalVital no esdevingui una classe bàsica d'estiraments. Cal respectar un balanç adequat dels continguts

- 30% ioga (intensitat mitjana i treball d'equilibri)
- 30% Mat Pilates
- 30% estiraments
- 10% meditació i respiració

BLOC DE PILATES

Donar especial importància al treball de la columna vertebral mitjançant moviments d'esquena, rotacions i exercicis d'alineació. Incloure exercicis de core i d'estabilització.

En conjunt, l'estructura de la sessió pot recordar a una classe de BodyBalance, però adaptada a aquest format i tenint en compte que es complementa amb tres activitats més específiques: una de ball, una de caminada i una d'activitat aquàtica.

BLOC D'ESTIRAMENTS

Prioritzar estiraments en posició asseguda o estirada, així com exercicis de stretching passiu.

Ball VITAL



Objetiu

Millorar la condició física i cardiovascular a través de moviments de balls, *aerodance, Zumba, jocs...
Sociabilitzar-se.

Beneficis

- ✓ Activació cardiovascular
- ✓ Coordinació
- ✓ Memorització
- ✓ Sociabilització
- ✓ Efectes sobre Salut mental
- ✓ Combatre depressió i solitud



Estructura de Ball VITAL

Preparació 10min

Moviment i desplaçament

Part Principal 35min

Zumba
Ritmes llatins
Disc
Música catalana
Sevillana
Dansa en línia
Situacions (grups, duos, al davant, en circulo...)

Tips

Ritmes lents (*bpm 120)
Passos senzills
Sense impactes
Variar plans
Jugar amb efectes, estils, accessoris

Relax 5min

Ball suau i estiraments

Aqua VITAL



Objetiu

Millorar la condició cardiovascular, el to muscular, la mobilitat general, la coordinació, l'equilibri i la sociabilització mitjançant una sessió aquàtica lúdica i segura. Mantenint una intensitat moderada adaptada a les capacitats del grup.

Beneficis

- ✓ Augmentar la força resistència
- ✓ Millor la capacitat cardiovascular
- ✓ Entrenar sense impactes
- ✓ Mobilitat
- ✓ Efecte massatge de l'aigua
- ✓ Sociabilització

Material

- ✓ Manuelles
- ✓ Xurros
- ✓ Taules
- ✓ Pilotes



Estructura de AquaVITAL

Benvinguda i escalfament 7min

sense material
Moviment i desplaçament dins de l'aigua
augmentar la temperatura corporal i preparar el cos per l'activitat

Part Principal 27/30min

Part cardio Fun 10min
estimular la resistència cardiovascular, desplaçaments, coordinació

Parte Força 20min
Combinació prat inf/tren - sup/core
tonificar glutis, cuixes i bessons
reforçar braços, esquena i espatlles.

Relax 5min

relaxació muscular, baixar pulsacions i treballar la flexibilitat.

Tips

Material adequat: manuelles, pilotes, gomes
Variar molt

Musica adequada
Disc, llatí, català....
Musica de relax per al final

Crear jocs de sociabilització

Consignes clares i visuals
Molta demo
Molta info i beneficis

Seguretat

Entrada, sortida de l'aigua, escala, sòl)

Camina VITAL



Objetiu

Millorar la condició física a través d'una activitat exterior per a caminar i fer gimnastica a l'aire lliure

Beneficis

- ✓ Augmentar la força resistència del tren inferior
- ✓ Activació del core
- ✓ Millor la capacitat cardiovascular
- ✓ Activar l'ànim
- ✓ Vitalitat
- ✓ Sociabilització
- ✓ Baixar estrès i depressió

Material

- ✓ Palos marxa



Estructura de Camina VITAL

Activitat fora del club

Sortida de 60min fins a 1h30

Organització

Definir punt de trobada a la recepció del club
Fer una llista
Explicar el recorregut

Tips

Camina activa (no passegem!)
Adaptar ritme
Buscar recorreguts segurs
Entorns saludables amb naturalesa

Format larg 1

30min caminar
30min Exercici
30min Tomar

Format larg 2

1h15min caminar
15min estirar

Format curt 1

20min caminar
20min exercici
20min Tomar

Format curt 2

45min caminar
15min estirar

A woman with dark hair in a bun, wearing a black t-shirt and black shorts, is riding a stationary bike in a gym. She is looking forward with a slight smile. The background is dark with some warm, yellowish lights. The text 'PRESENTACIÓ DE LES CLASSES' is overlaid in large white letters, and 'NOUS SOCIS I CLIENTS' is below it in smaller white letters.

PRESENTACIÓ DE LES CLASSES

NOUS SOCIS I CLIENTS

El mes de gener és un període en què s'incorporen molts clients nous a les classes. És fonamental saber identificar-los i acompanyar-los adequadament en aquest primer contacte.

És positiu preguntar si algú assisteix per primera vegada a una classe, però es recomana fer-ho amb una formulació que no associï el terme principiant a una connotació negativa o discriminatòria. Per exemple: *Qui fa la seva primera classe avui?* o *Qui prova aquesta activitat per primera vegada?*. Aquestes preguntes permeten detectar els nous participants de manera indirecta i respectuosa.

Cal tenir present que tots hem estat principiants en algun moment. Les primeres sessions poden generar estrès, desorientació o ansietat, així com dubtes sobre què fer, per on començar o quin material utilitzar. L'actitud del professional ha de transmetre calma i seguretat per evitar incrementar aquesta sensació. És preferible apropar-se a la persona i parlar-li en veu baixa, en lloc d'interpel·lar-la des de la tarima o mitjançant el micròfon, ja que identificar un nou participant davant de tot el grup pot resultar incòmode.

Visibilitat i integració

Permetre que el nou participant s'ubiqui a l'espai on se senti més còmode. Si prefereix col·locar-se al fons de la sala, s'ha de respectar. L'objectiu inicial és que pugui experimentar la classe al seu ritme, observar, entendre la dinàmica i familiaritzar-se amb l'activitat. Amb el temps, guanyarà confiança i s'integrarà de manera natural.

Durant la sessió, és recomanable oferir missatges breus i positius com *Tot bé?* o *Segueix així*. Cal apropar-se puntualment per corregir, però sense ser insistent ni excessivament exigent. El procés d'aprenentatge tècnic i motor requereix temps.

Feedback

Al final de la classe, és important parlar amb el nou participant i dedicar-li uns minuts. Si l'acompanyament a l'inici, durant i després de la sessió ha estat adequat, és molt probable que torni. Compartir la seva experiència, interessar-se per les seves sensacions i recordar el seu nom afavoreix la connexió i reforça el vincle amb l'activitat.

Introducció de les classes

Així doncs, estàs preparat/da per ajudar tots aquests nous clients a millorar la seva qualitat de vida a través de les teves classes?

Pot semblar un detall menor, especialment quan fa anys que s'imparteixen classes i es treballa amb els mateixos participants. Tot i això, introduir correctament una sessió és clau per garantir una bona organització, un pla d'acció clar i perquè els clients sàpiguen exactament què passarà durant la classe.

PUNTS BÀSICS

Presentar-se sempre és recomanable. Encara que els clients habituals ja coneguin el teu nom, hi ha situacions en què és especialment important fer-ho: classes noves, suplències o incorporació de nous participants. Pots aprofitar per preguntar el nom dels clients i, alhora, presentar-te.

1. Saludar el grup
2. Presentar-se
3. Indicar el nom de la classe
4. Explicar el material necessari
5. Detectar els nous participants

Un cop els participants estan col·locats al seu espai, amb el material preparat i els punts bàsics coberts, no comencis immediatament la classe. Fes una pausa i assegura't que tothom està preparat i atent.



DESCRIPCIÓ DE LA CLASSE I DELS OBJECTIUS

Aquest és el moment d'explicar què es farà durant la sessió: quin tipus d'entrenament es realitzarà, com s'estructurarà la classe i quins grups musculars es treballaran. Tot seguit, cal presentar els objectius de la sessió i allò que es vol que els clients aconseguixin o consolidin.

Quan, des de l'inici, el client sap on és, què passarà i què es treballarà, es genera un marc clar que facilita la participació activa i la correcta execució de l'entrenament, afavorint una experiència positiva i conscient.

Per al professional, aquest procés aporta seguretat i control, tant de la classe com del propi ensenyament.

Per tot això, no oblidis la importància de la introducció de la classe, tant per al client com per a tu.

INVESTIGACIÓ

ESTUDIS CIENTÍFICS

Estudis sobre el consum de creatina

<https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/38cbc1b2-e7f2-48ad-8046-3ceb0f42c626/content>

Creatina i dones

<https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a46567781/creatina-que-es-beneficios-efectos-secundarios/>

Obesitat al món - OMS

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Training Book

Guía pràctica per a tècnics i tècniques d'AADD

-

Edició 1

Eurofitness 2026

Departament de Producte Group Training

