



amtte

RENDIMENT · SALUT · BENESTAR

***III Challenge  
InterEmpresarial  
d'Osona 20-21***

**AMTTÉ III Challenge Interempresarial:** el tercer Challenge Interempresarial d'Osona és una evolució de les dues edicions anteriors. Seguint els consells i propostes dels participants dels Challenges del 2017-2018 i 2019-2020, el challenge adquireix una vessant més esportiva sense deixar de banda la resta d'hàbits de salut.

## Programa

- Durada: 8 mesos (nov 2020 – juny 2021)
- 1 dia d'activitat física dirigida per un entrenador esportiu (dimecres 19-20h)
- Entrenaments planificats pels dilluns (sessions no dirigides)
- Xerrades tècniques i tallers

## 3 Objectius / reptes

- Realització de 3 reptes esportius durant la temporada en esdeveniments esportius.

## A qui va dirigit

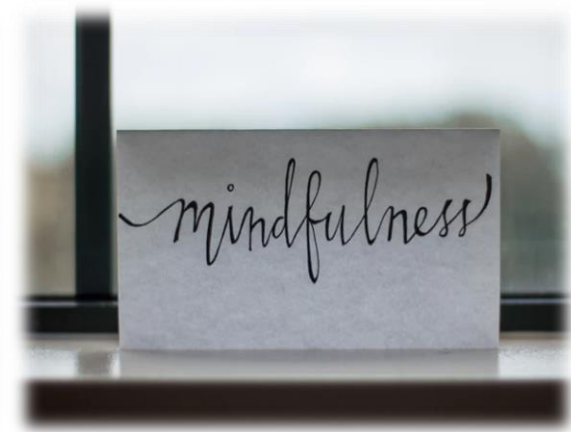
- Treballadors d'empreses de la comarca d'Osona que compleixin els requeriments del programa.
- Equips de 15 persones de diferents empreses.

## Requeriments

- Certificat d'aptitud per a la pràctica esportiva
- Assegurança individual per la pràctica esportiva

## Objectius CIO 20-21

1. Donar continuïtat a les edicions anteriors realitzades.
2. Evolucionar el format del Challenge donant força a la vessant esportiva i de cohesió d'equip.
3. Continuar treballant per implantar una cultura de desenvolupament personal i d'hàbits saludables dins de l'empresa per assolir alts nivells de Rendiment-Salut-Benestar en l'àmbit laboral.
4. Consolidar els hàbits adquirits pels participants de les edicions que ho han requerit i adquirir-ne per part dels nous participants.



## Challenge Interempresarial 20-21

- Del **4 de novembre** de 2020 al **23 de juny** de 2021
- **Grups:**
  - **Mín. 8** participants – **Máx 15** participants
  - Prioritat participants edicions anteriors
- **Novetats:**
  - 1 sessió dirigida + 1 sessió planificada
  - 1 xerrada tècnica o taller 1h al mes (últim dilluns de cada mes)
  - 3 Objectius o reptes esportius



## Xerrades tècniques i tallers:

1. Cohesió d'equip I
2. Taller de loga
3. Taller de Mindfulness i meditació
4. Alimentació saludable
5. Esport Outdoor – seguretat i GPS
6. Cohesió d'equip II
7. Bases de l'entrenament
8. Alimentació i estratègia en proves esportives



# Calendari 1/2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
NOVEMBRE 2020	2	3	4 A.F. HABITS SALUD.	5	6	7	8
	9	10	11 A.F. HABITS SALUD.	12	13	14	15
	16	17	18 A.F. HABITS SALUD.	19	20	21	22
	23 COHESIO EQUIP	24	25 A.F. HABITS SALUD.	26	27	28	29
DESEMBRE 2020	30	1	2 A.F. HABITS SALUD.	3	4	5	6
	7	8	9 A.F. HABITS SALUD.	10	11	12	13
	14	15	16 A.F. HABITS SALUD.	17	18	19 <sup>2</sup>	20
	21 TALLER IOGA	22	23 A.F. HABITS SALUD.	24	25	26	27
	28	29	30	31 10K SANT SILVESTRE	1	2	3
GENER 2021	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13 A.F. HABITS SALUD.	14	15	16	17
	18	19	20 A.F. HABITS SALUD.	21	22	23	24
	25 TALLER MINDFULNESS	26	27 A.F. HABITS SALUD.	28	29	30	31
FEBRER 2021	1	2	3 A.F. HABITS SALUD.	4	5	6	7
	8	9	10 A.F. HABITS SALUD.	11	12	13	14
	15	16	17 A.F. HABITS SALUD.	18	19	20	21
	22 TALLER NUTRICIÓ	23	24 A.F. HABITS SALUD.	25	26	27	28

# Calendari 2/2

MARÇ 2021	1	2	3 A.F. HABITS SALUD.	4	5	6	7
	8	9	10 A.F. HABITS SALUD.	11	12	13	14
	15	16	17 A.F. HABITS SALUD.	18	19	20	21
	22	23	24 A.F. HABITS SALUD.	25	26	27	28
	29 TALLER SEGURETAT I GPS	30	31 A.F. HABITS SALUD.	1	2	3 25 K +1400 ROC GROS	4
ABRIL 2021	5	6	7 A.F. HABITS SALUD.	8	9	10 25 K +1400 ROC GROS	11
	12	13	14 A.F. HABITS SALUD.	15	16	17	18
	19	20	21 A.F. HABITS SALUD.	22	23	24 2	25
	26 COHESIO EQUIP	27	28 A.F. HABITS SALUD.	29	30	1	2
MAIG 2021	3	4	5 A.F. HABITS SALUD.	6	7	8	9
	10	11	12 A.F. HABITS SALUD.	13	14	15	16
	17	18	19 A.F. HABITS SALUD.	20	21	22	23
	24 BASES ENTRENAMENT	25	26 A.F. HABITS SALUD.	27	28	29	30
	31	1	2 A.F. HABITS SALUD.	3	4	5	6
JUNY 2021	7	8	9 A.F. HABITS SALUD.	10	11	12	13
	14	15	16 A.F. HABITS SALUD.	17	18	19 GARMIN TEAM TRAIL 200K	20
	21 CURSES ALIM. ESTRAT.	22	23 A.F. HABITS SALUD.	24	25	26 24 K +1300 TRAIL ULLDETER	27

## Objectius:

- **Sant Silvestre 10K** 31/12/2020
- **Cursa del Roc Gros 21K +1400** 3 o 10/04/2021
- **Garmin Team Trail 200K (relleus 8 pax)** 19/06/2021

# CHALLENGE





## Planificació d'inici del programa

- **28 d'octubre:** Tancament dels equips. Dades participants: nom, lloc de treball, telèfon i correu electrònic.
- **4 de novembre:** Inici del Challenge 20-21. Primera sessió dirigida. Nous participants imprescindible presentar certificat d'aptitud per la pràctica esportiva.

## Cost del programa

**Total programa: 424 €**

**53 €/persona/mes**

Inclou:

Activitat dirigida: 1 sessió/setmana  
Planificació d'entrenaments  
Xerrades tècniques: 1 sessió/mes  
Acompanyament als objectius

No inclou:

Costos associats als 3 reptes proposats  
(inscripcions, desplaçaments, etc)

amtte

amtte

RENDIMENT · SALUT · BENESTAR

[www.amtte.es](http://www.amtte.es)

[amtte@amtte.es](mailto:amtte@amtte.es)

**CHALLENGE**