



PLA FÍSIC SETMANA DEL 6 AL 12 D'ABRIL

SETMANA 4

MINIS

ESCALFAMENT

LLEGIU AMB ATENCIÓ!!! Han canviat ses repeticions/temps. 😊

(Teniu diferents opcions per escalfar, trieu-ne una).

1. Córrer pel passadís de casa **10 sèries d'1'** amb **15"** de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **10 sèries de 10 escalons amb 30"** de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 2'** amb **30"** de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **2 sèries de 8'** amb **1' 30"** de descans entre sèries.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **5 sèries de 15"**, descansar **15"** entre sèries.
- Planxa lateral. **6 sèries de 15"** (3 per cada costat) amb **15"** de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **3 sèries de 20 repeticions**.

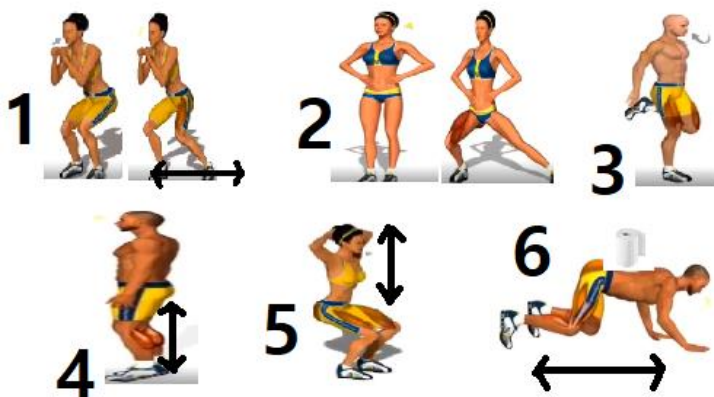
Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

Sessió 1.

Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20" cada exercici i descansant 10" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Amb els genolls flexionats durant tot l'exercici, obrim i tanquem cames alternativament. Molt important mantenir la flexió durant tota l'estona (sense que els genolls passin la punta del peu), així com l'esquena recta.

Exercici 2. Una vegada cada cama, realitzem una passa llarga al costat i flexionem el genoll, aguantem 3" i tornem a la posició inicial abans de canviar de cama. Esquena recte, genoll no passa punta del peu.

Exercici 3. Talons al cul alternativament, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

Exercici 4. Treballem bessons, separarem el taló del terra fent força amb la punta del peu. Just hem de separar dos dits el taló del terra, pujar i baixar suau.

Exercici 5. Sentadillas, pujar i baixar. Cos recte, genoll no passa punta del peu. Els braços els podeu col·locar estirats a davant el pit o al cap, si els poseu al cap, no us l'ha d'empènyer cap endavant.

Exercici 6. Caminar cap endavant i cap enrere sense que caigui el rotllo de paper de WC. Mantenir esquena recte i genolls flexionats sense que toquin al terra.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis.

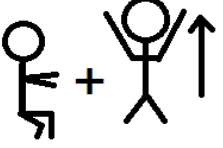

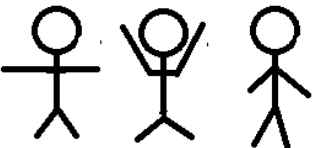

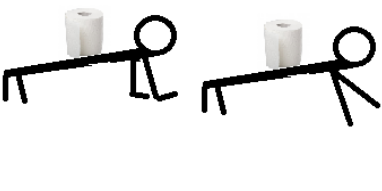

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2do>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 2.

Realitzar 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

<p>2x8 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.</p>	<p>10 repeticions amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Pujar ràpid flexionant el braç a 90 graus i baixar lent fins posició inicial.</p>	<p>45". Saltant, obrir i tancar cames al lloc.</p>
		
<p>10 repeticions amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Ara el moviment és a la inversa. Pujar lent flexionant el braç a 90 graus i baixar ràpid fins posició inicial.</p>	<p>8 repeticions. Començar recolzant colzes per passar a estirar els braços sense que el paper d'WC es caigui. Pujar i baixar fins a completar les repeticions.</p>	<p>20" (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.</p>
		






Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 20 repeticions de cada un.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 3. Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20" cada exercici i descansant 10" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

<p>Pujar ràpid i baixar lent.</p> 	<p>Realitzar una repetició amb cada cama, genoll contrari no toca al terra, mantenir esquena recte quan estirau, controlar moviment.</p> 	<p>Col·locar els peus damunt una superfície elevada com pot ser una cadira, a la imatge veureu els braços doblegats, vosaltres els heu de mantenir estirats. Mantener la posició.</p> 	<p>Baixa i pujau a la vegada, cames i braços. Si teniu dificultat, primer baixau una cama i després l'altre, fins a un pam del terra.</p> 	<p>Sentadillas paret. Aguantar posició.</p> 
---	---	---	---	---

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2do>

+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 4. Realitzar 2 voltes a aquest circuit de 12 exercicis. Entre exercicis es descansa 30". Entre voltes, descansar 3' i beure aigua.

Tabla 3x20"		Apretar manos con lumbares 25		Tabla lateral 4x10" cada pierna	
Apretar balón 8x6"		Squat 1 pierna con balón 6x6" cada pierna		Correr en posición de flexión 2x30	
Puente invertido 3x10		Lumbares 6x6"		Recepciones 2 pies 12	
Gato 10		Glúteo pierna estirada 2x12 cada pierna		Córrer al lloc durant 1'	

Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

TORNADA A LA CALMA

S'ha de realitzar sempre després d'haver acabat la part principal.

PROPIOCEPCIÓ:

Amb sabates. Salts. Màx de número de salts en 10".

- Doble salt, un petit, un gran. Dos peus a la vegada.
- Doble salt, un petit, un gran. Dreta.
- Doble salt, un petit, un gran. Esquerra.
- Obrir i tancar.
- Salt + gir. Saltar amb dos peus i caure amb un. Aturant a cada gir per recolzar de nou els dos peus.

Sense sabates.

- Caminar de puntes.
- Caminar de talons.
- Caminar recolzant el lateral exterior del peu.
- Caminar recolzant l'interior del peu.
- Caminar creuant els peus de puntes.
- Caminar recolzant taló i després punta successivament.

+Estiraments:

