



PLA FÍSIC SETMANA DEL 6 AL 12 D'ABRIL

SETMANA 4

CADETS I JUNIORS

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 **5"** de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **5 sèries de 20 escalons amb 20"** de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 1'** amb **10"** de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **10' seguits (fent un 1' suau, 5" ràpid, 1' suau, 10" ràpid, 1' suau, 15" ràpid... fins a completar sèrie).**

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **5 sèries de 15"**, descansar **5"** entre sèries.
- Planxa lateral. **4 sèries de 30"** (2/costat) amb **10"** de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **5 sèries de 20 repeticions.**

Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

Sessió 1.

S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".



Exercici 1. Lunge (passa cap endavant). Mantenir cos recte durant tot es moviment, ses dues cames han de quedar flexionades i es genoll de sa de davant, no ha de passar sa punta des peu. Durant el temps que dura l'exercici hem d'anar canviant de cama.

Exercici 2. Flexions amb genolls. Recordeu sa posició des colzes/braços que us hem explicat. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia.

Exercici 3. Pont. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia quan mantenim a dalt. Pujar i baixar durant es temps que dura l'exercici de forma controlada.

Exercici 4. Pujar el tronc i realitzar una petita rotació a cada banda del cos. Us podeu posar ses mans a es cap, sempre i quan no l'empenyeu, sa força a de venir de s'abdominal i no des braços.

Exercici 5. Sentadilles amb mans dalt es cap. Flexionar genolls de forma controlada, sense que passin ses puntes des peu. Mantenir tronc recte en tot moment. Pujar i baixar.

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 8 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → SENTADILLA PARET, AGUANTAR POSICIÓ.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis (durant 1' cada exercici).

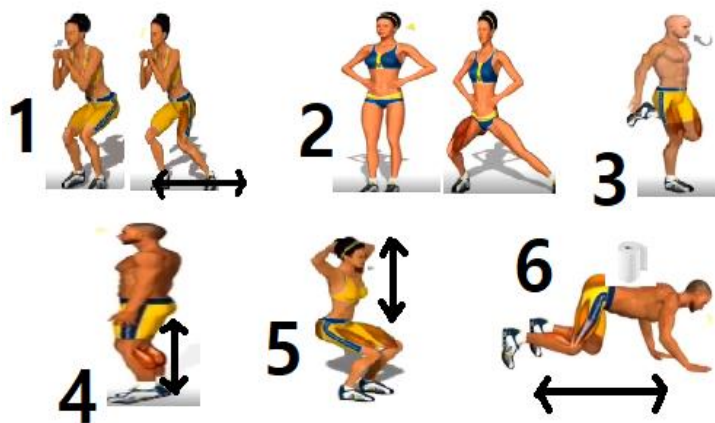
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

+ 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.

S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".



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.

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 8 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → PLANXA PUJAR I BAIXAR ESTIRANT BRAÇOS.

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.




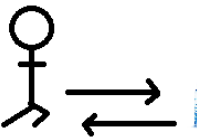


Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

+ 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.

S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".

(2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.	(2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.	Pont. Separació de peus, alçada espatlles. Quan pugem els genolls, la panxa i el pit han d'estar en línia.
		
Córrer tres passes, agafar bòtil d'aigua i tornar al punt inicial d'esquena.	Agafar dos bòtils d'aigua. Pujar i baixar braços sense doblegar-los fins dalt es cap i baixar fins a estar en línia amb el pit.	Ens col·locarem en posició de planxa i a l'esquena ens posarem un rotllo de paper de wc. Hem d'intentar estirar els braços alternativament, sense que caigui el paper.
		

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 8 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → SENTADILLA + SALT.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis (durant 1' cada exercici).

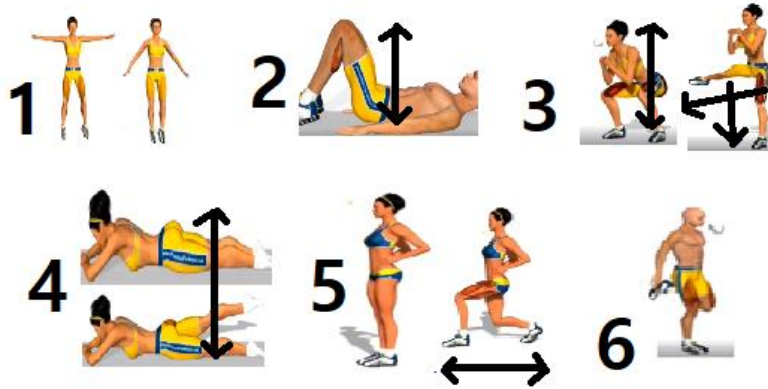
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2do>

+ 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.

S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".



Exercici 1. Saltar obrint i tancant cames.

Exercici 2. Pont. Pujar i baixar cintura, aconseguint que quan pugem, pit, cintura i genolls queden en línia. Pujar ràpid i baixar lent.

Exercici 3. Sentadilla + extensió lateral. Realitzar una sentadilla mantenint el cos recte i sense que els genolls passin la punta del peu, quan pugem estirem una cama al costat com si volguéssim donar una "patada". Cada vegada que realitzem la sentadilla canviem de cama.

Exercici 4. Pujar i baixar suaument i de forma controlada les cames de forma alternada. Basta que separeu la cama un pam del terra. Mantenir cos recte.

Exercici 5. Passa cap endavant + mantenir equilibri durant 3" abans de canviar de cama. Mantenir cos recte, els dos genolls flexionats 90 graus, el de davant no passa la punta del peu.

Exercici 6. Talons al cul alternativament, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 8 vegades el següent exercici durant 20".
Descansem 10" entre sèries → PLANXA LATERAL EN MOVIMENT, AJUNTAR COLZE-GENOLL.

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.

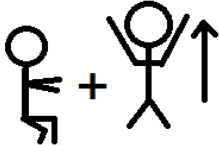

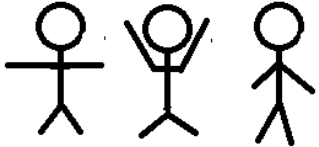



Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

+ 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 5.

S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".

<p>Sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.</p>	<p>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. Aneu canviant de mà cada repetició.</p>	<p>Saltant, obrir i tancar cames al lloc.</p>
		
<p>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. Aneu canviant de mà cada repetició.</p>	<p>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>Sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats. Aixecar una cama i estirar-la i després l'altre fins a completar les repeticions.</p>
		

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 8 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → Skipping. Córrer al lloc, el més ràpid que pugueu.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis (durant 1' cada exercici).

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 6.

ESCALFAMENT + COORDINACIÓ (10 EXs. VIDEO, CADA EXERCICI EL REALITZAM DURANT 1' I DESCANSAM 15" → 2 sèries) + DOMINI DE PILOTA + PROPIOCEPCIÓ + ESTIRAMENTS.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

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:

(Sessió 1, 3 i 5). 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.

(SEMPRE!) 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.

(SEMPRE!) + <https://www.youtube.com/watch?v=dovJZ1-mNVs>

(L'exercici que es fa amb una goma, si no en teniu a casa, realitzeu simplement el moviment. Es des banc el podeu fer perfectament a un escaló o simplement damunt una cadira).

+Estiraments:

