



PLA FÍSIC SETMANA DEL 13 AL 19 D'ABRIL

SETMANA 5

INFANTILS

ESCALFAMENT

(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, **10 sèries de 10 escalons amb 15"** de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 2'** amb **15"** de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **15'** seguits.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **6 sèries de 15"**, descansar **10"** entre sèries.
- Planxa lateral. **4 sèries de 30"** (2/costat) amb **10"** de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **4 sèries de 20 repeticions**.

Estiraments suaus.

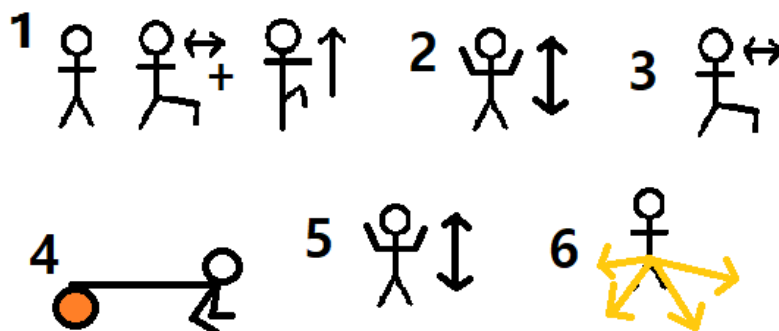
PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

AQUESTA SETMANA REALITZAREM 3 SESSIONS DE FORÇA I 2 DE RESISTÈNCIA

Sessió 1.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 12 repeticions cada exercici i descansant 15" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Passa lateral + extensió. Consisteix des de la posició inicial, estirar una cama cap al costat de manera que el genoll d'aquesta cama queda flexionat amb la punta del peu mirant cap al davant i el nostre tronc i la cama que no s'ha mogut, rectes. Quan tornem al lloc, amb la cama que hem fet la passa al costat, fem un salt com si volguéssim finalitzar una entrada.

Exercici 2. Salts amb els dos peus alhora. Per a que el salt sigui correcte, quan toqueu a terra, no hauríeu de fer gaire renou i els genolls no haurien de passar en excés la punta del peu. Podeu anar canviant l'alçada dels salts.

Exercici 3. Mateixa idea que l'exercici 1 però en lloc de fer la passa cap al costat, la fem cap a davant. Important que el genoll de la cama que tenim flexionada al davant, no passi la punta del peu.

Exercici 4. Planxa amb els peus damunt una pilota o superfície inestable (poden ser varis coixins un damunt l'altre. Mantenir la posició a la vegada que les nostres espatlles, cintura i cames formen una línia recta.

Exercici 5. Salts amb els dos peus alhora. Per a que el salt sigui correcte, quan toqueu a terra, no hauríeu de fer gaire renou i els genolls no haurien de passar en excés la punta del peu.

Exercici 6. És semblant a l'exercici 1 i 3 però ara anem canviant la posició on col·loquem la cama flexionada, és com si fóssiu un rellotge i volguéssiu marcar les hores amb el peu.

*Exercicis 1, 3 i 6, cada repetició cal canviar de cama.

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 6 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → SENTADILLA PARET, AGUANTAR POSICIÓ.

Sessió 2.

Realitzar 3 vegades els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 15" abans de passar al següent.

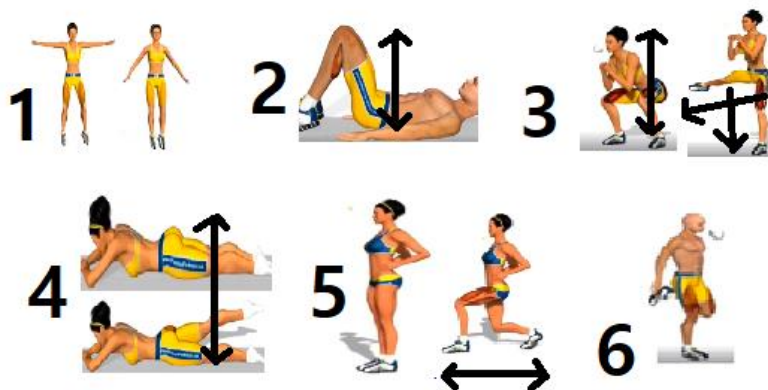
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

+ 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 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 12 repeticions cada exercici i descansant 15" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



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 6 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → PLANXA PUJAR I BAIJAR ESTIRANT BRAÇOS. (des de la posició recolzant els colzes, heu de passar a braços estirats davall les espatlles).



Sessió 4.

Realitzar 3 vegades els exercicis del número 10 al 20 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 15" abans de passar al següent.

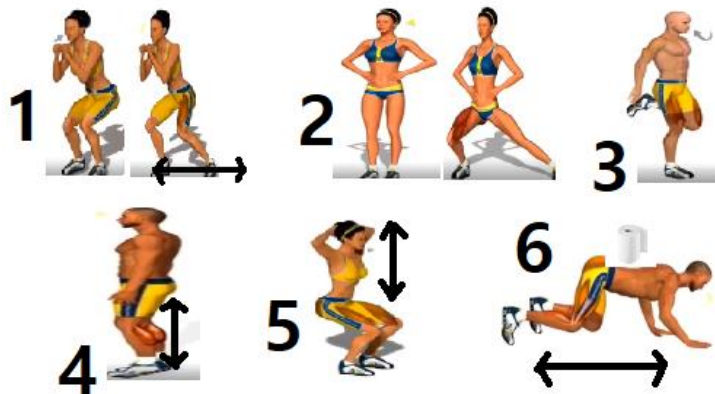
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

+ 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.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 12 repeticions cada exercici i descansant 15" 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.

Una vegada acabeu les tres voltes, heu de fer 6 vegades el següent exercici durant 20". Descansem 10" entre sèries → SENTADILLA + SALT.

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:

