



# PLA FÍSIC SETMANA DEL 13 AL 19 D'ABRIL

## SETMANA 5

### CADETS I JUNIORS

#### 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, **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.

**AQUESTA SETMANA REALITZAREM 3 SESSIONS DE FORÇA I 3 DE RESISTÈNCIA**

#### Sessió 1.

- a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 15 rep, 15" de descans entre exercici.



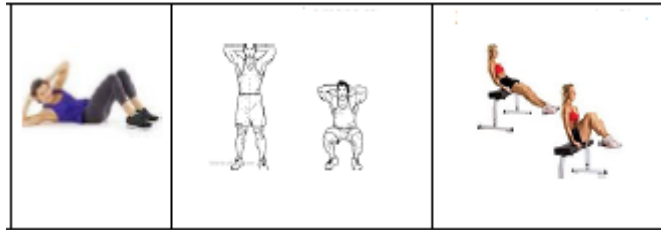
**Exercici 1.** Lunge (passa cap endavant). Mantenir cos recte durant tot es moviment, ses dues cames han de quedar flexionades i es genoll de sa de davant, no ha de passar sa punta des peu. Durant el temps que dura l'exercici hem d'anar canviant de cama.

**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.

Entre A i B → Realitzar 5 sèries de 15" d'skipping, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

- b) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 15 rep, 15" de descans entre exercici.



**Exercici 1.** 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 2.** 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.

**Exercici 3.** Abdominals en V. Recordeu que tant quan estirem ses cames com quan les recollim, hem d'intentar mantenir s'esquena recta. Ho podeu fer directament al terra si no teniu cap banc o tamboret.

### Sessió 2.

Realitzar 5 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](https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o)

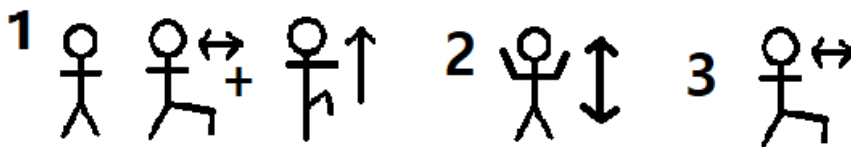
+ Elegiu un d'aquests dos vídeos i poseu-lo en pràctica:

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4\\_MjFRk](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
- Exercicis de domini de pilota amb bot:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

### Sessió 3.

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

- Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 15 rep, 15" de descans entre exercici.



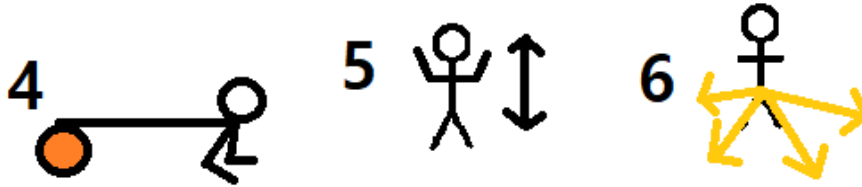
**Exercici 1.** Passa lateral + extensió. Consisteix des de la posició inicial, estirar una cama cap al costat de manera que el genoll d'aquesta cama queda flexionat amb la punta del peu mirant cap al davant i el nostre tronc i la cama que no s'ha mogut, rectes. Quan tornem al lloc, amb la cama que hem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

Entre A i B → Realitzar 5 sèries de 15" de talons al cul, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

b) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 15 rep, 15" de descans entre exercici.



*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.

#### Sessió 4.

Realitzar 5 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](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](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
- Exercicis de domini de pilota amb bot: <https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>




#### Sessió 5.

a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis amb 15" de descans entre exercici.

<p>10 repeticions. Córrer tres passes, agafar bòtil d'aigua i tornar al punt inicial d'esquena.</p>	<p>15 repeticions. 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.</p>	<p>20 repeticions. 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.</p>

Entre A i B → Realitzar 5 sèries de 15" d'skipping amb cada dos/tres passes un salt , el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

b) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis amb 15" de descans entre exercici.

<p>12 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>10 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>30'' (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.</p>
		

### Sessió 6.

Realitzar 5 vegades, els exercicis del número 20 al 30 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](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](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:

