



PLA FÍSIC SETMANA DEL 20 AL 26 D'ABRIL

SETMANA 6

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.

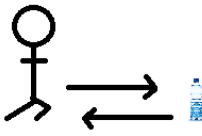


AQUESTA SETMANA REALITZAREM:

2 SESSIONS EN LES QUE EL TREBALL PREDOMINANT ÉS LA FORÇA I 4 EN LES QUE HO ÉS LA COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA, TOT I AIXÒ, EN AQUESTES 4, TENIU UNA PART MÉS BREU DE FORÇA.

Sessió 1.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15'' de descans entre exercici.

10 repeticions. Córrer tres passes, agafar bòtil d'aigua i tornar al punt inicial d'esquena.	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.	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.
		

Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 45'' i en farem 3 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 20'' i entre sèries descansarem 15''.

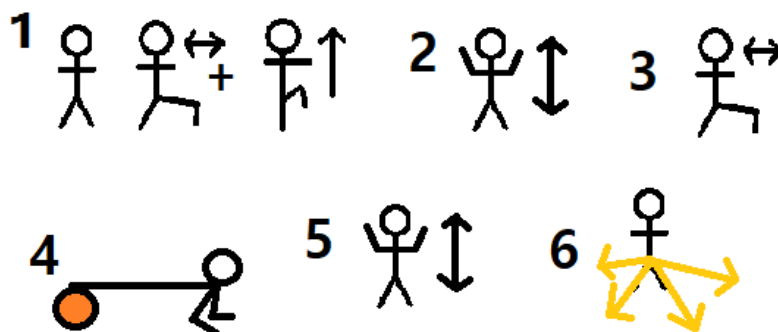
Enllaç: Vídeo Rafa Llopis. <https://www.youtube.com/watch?v=5t7T3WND-3M>

Domini de pilota: Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Cada exercici de cada vídeo l'hem de repetir 20 vegades amb cada mà.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=HZ2QxERZp6o>
- Exercicis de domini de pilota amb Agustí Sans.
<https://www.youtube.com/watch?v=DIAYG8YRc-A>

Sessió 2.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20" de feina i 10" de descans. 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.

Sessió 3.

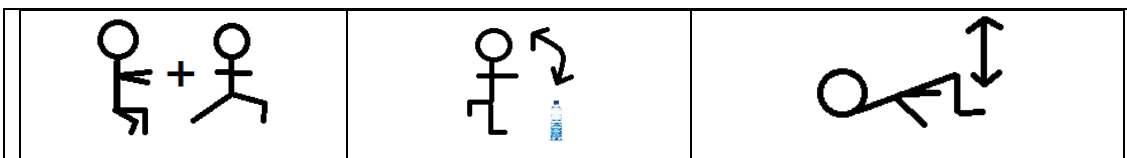
Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15" de descans entre exercici.

10rep/cama. Sentadilla + obertura lateral.

10rep/cama. Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.

15rep pont. Separació de peus, alçada espatlles. Quan pugueu els genolls, sa panxa i el pit han d'estar en línia.



Coordinació. . Cada exercici l'hem de realitzar durant 45'' i en farem 3 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 20'' i entre sèries descansarem 15'' .
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-_hzY

Domini de pilota: Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 10 vegades i els exercicis del segon 20 amb cada mà.

- Exercicis de mecànica de tir:
https://www.youtube.com/watch?v=x1_OARYS9bY
- Exercicis de domini de bot amb Ester Sintes.
<https://www.youtube.com/watch?v=zDbv2C6ybKQ>

Sessió 4.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15'' de descans entre exercici.

10 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.	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.	10rep. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.

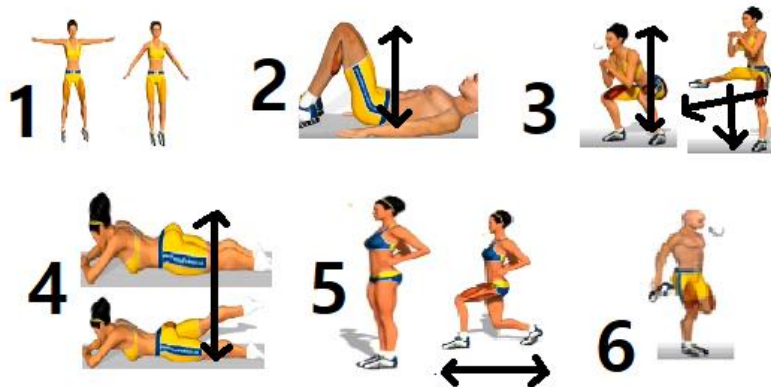
Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 45'' i en farem 3 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 20'' i entre sèries descansarem 15'' .
Enllaç: Vídeo Rafa Llopis. <https://www.youtube.com/watch?v=5t7T3WND-3M>

Domini de pilota: Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 10 vegades i els exercicis del segon 20 amb cada mà.

- Exercicis de fintes sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=HS2b-2e3S9k>
- Exercicis de domini de pilota i coordinació amb Arnau Calsapeu.
<https://www.youtube.com/watch?v=qSF18MsMnaU>

Sessió 5.

Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20'' de feina i 10'' de descans. 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.

Sessió 6.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15” de descans entre exercici.



Exercici 1. 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 2. 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 3. 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.

Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 45” i en farem 3 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 20” i entre sèries descansarem 15”.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-_hzY

Domini de pilota: Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 10 vegades i els exercicis del segon 20 amb cada mà.

- Exercicis de fintes sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=HS2b-2e3S9k>
- Exercicis de domini de pilota i canvis de mà amb Laia Riudavets:
<https://www.youtube.com/watch?v=1RonH6l1O4>

TORNADA A LA CALMA

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

PROPIOCEPCIÓ:

(Sessió 2, 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:

