



PLA FÍSIC SETMANA DEL 27 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

SETMANA 7

MINIS

ESCALFAMENT

(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.

AQUESTA SETMANA REALITZAREM 2 SESSIONS DE FORÇA I 2 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA

Sessió 1. Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Realitzar els exercicis que apareixen des de l'inici del vídeo fins al minut 2. Cada exercici l'hem de realitzar durant 30'' i en farem 2 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10''.

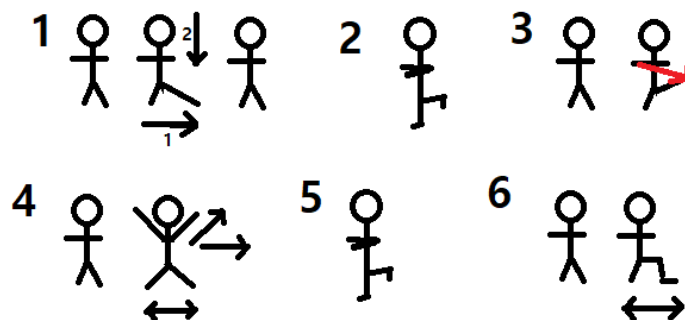
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qtmn_7TQEQs

b) **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 8 vegades amb cada mà.

- Exercicis de control de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg>
- Exercicis de control, bot i tir amb Xavi Hernández.
https://www.youtube.com/watch?v=x0uhp_o94DA

Sessió 2.

Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 8 repeticions de cada exercici i 15'' de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Passa lateral amb sentadilla, una vegada cap a cada banda, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genolls, aquests no sobrepassen sa punta des peus.

Exercici 2. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 3. Fer tres passetes al lloc i aixecar una cama al davant semi estirada. Tocar amb la mà contrària la punta del peu. Intentar que l'esquena no es redondeixi en excés. Una vegada amb cada cama.

Exercici 4. Jumping Jacks. Saltar al lloc, obrint i tancant cames i aixecant i baixant els braços sempre estirats.

Exercici 5. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 6. Passa cap endavant sense moure l'altre peu, una vegada amb cada cama, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genoll, aquest no sobrepassa sa punta des peus.

Sessió 3.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Realitzar els exercicis que apareixen des del minut 2 del vídeo fins a finalitzar-lo. Cada exercici l'hem de realitzar durant 30" i en farem 2 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10" .

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qtmn_7TQEQs

b) **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 8 vegades i els exercicis del segon 10 amb cada mà.

- Exercicis de mecànica de tir:
https://www.youtube.com/watch?v=x1_OARYS9bY
- Exercicis de coordinació manual amb Miriam Rollán.
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE>

Sessió 4. Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 10 repeticions de cada exercici i 15" de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

- Sentadilla + rotació d'espatlles cap endavant. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. Realitzar una sentadilla, recordant que

quan baixem els genolls no poden passar les puntes del peu, imagineu que us aneu a seure a una cadira, quan pugem realitzem una rotació d'espatlles de davant cap enrere sencera i tornem a baixar per realitzar una altre sentadilla.

- Sentadilla + doble salt. Realitzem una sentadilla i un doble salt, els dos salts han de ser de diferent alçada.
- Salts sobre peu esquerra. Realitzar diferents salts amb el peu esquerra, de diferents alçades i sempre caient a llocs diferents.
- Sentadilla + rotació d'espatlles cap a darrere. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. Realitzar una sentadilla, recordant que quan baixem els genolls no poden passar les puntes del peu, imagineu que us aneu a seure a una cadira, quan pugem realitzem una rotació d'espatlles de davant cap enrere sencera i tornem a baixar per realitzar una altre sentadilla.
- Salts sobre peu dret. Realitzar diferents salts amb el peu esquerra, de diferents alçades i sempre caient a llocs diferents.
- Sentadilla + obrir i tancar braços. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. Realitzar una sentadilla, recordant que quan baixem els genolls no poden passar les puntes del peu, imagineu que us aneu a seure a una cadira, quan pugem realitzem una rotació d'espatlles de davant cap enrere sencera i tornem a baixar per realitzar una altre sentadilla.

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:

