



PLA FÍSIC SETMANA DEL 18 AL 24 DE MAIG

SETMANA 10

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).**
5. **Sortir a caminar o córrer 20'** (primers 10' mantenint ritme i els 10' següents cada primers 10'' de cada minut, fer-los a ritme alt).

+ 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.**
- **10flex** amb genolls o sense.
- **10flex de tríceps** (a una cadira o banc).

Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

AQUESTA SETMANA REALITZAREM 1 SESSIÓ DE FORÇA I 4 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA.
Aquestes 5 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 6ta sessió setmanal és voluntària.
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 40/50'.

Sessió 1. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 15' de carrera continua suau.

Coordinació. Realitzar 2 sèries dels exercicis 1 al 6 que apareixen al vídeo durant 20''.
Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10'' .

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=_Ok9rTJSkzE

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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de domini de bot amb Ester Sintes.
<https://www.youtube.com/watch?v=zDbv2C6ybKQ>

Sessió 2. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15'' de descans entre exercici.

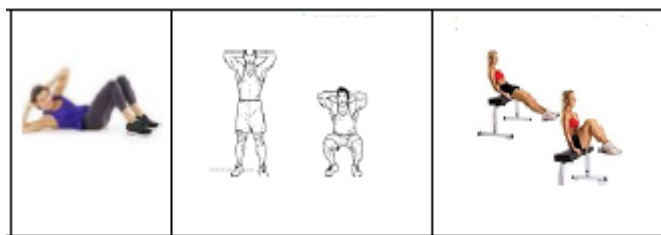


Exercici 1. Lunge (passa cap endavant). Mantenir cos recte durant tot es moviment, ses dues cames han de quedar flexionades i es genoll de sa de davant, no ha de passar sa punta des peu. Durant el temps que dura l'exercici hem d'anar canviant de cama.

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.

b) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 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.

c) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15'' de descans entre exercici.

<p>Pujar ràpid i baixar lent.</p> 	<p>Realitzar una repetició amb cada cama, genoll contrari no toca al terra, mantenir esquena recte quan estirau, controlar moviment.</p> 	<p>Col·locar els peus damunt una superfície elevada com pot ser una cadira, a la imatge veureu els braços doblegats, vosaltres els heu de mantenir estirats. Mantenir la posició.</p> 
---	--	---

Sessió 3. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 3x5' de carrera continua a ritme mitjà, descansar 45" entre sèries.

Coordinació. Realitzar 2 sèries dels exercicis 6 al 12 que apareixen al vídeo durant 20".

Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=_Ok9rTJSkzE

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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de domini de bot i coordinació amb Miriam Rollán.
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE&t=1s>

Sessió 4. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 10' de canvis de ritme. Els 15 primers segons de cada minut, s'han de fer a ritme alt, els altres 45" a ritme suau.

Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 30" i en farem 3 sèries de cada un.

Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de domini de bot i coordinació amb Xavi Hernández.
https://www.youtube.com/watch?v=xouhp_094DA&t=506s

Sessió 5. Aquesta sessió està formada per 2 parts:

Resistència. 30' de carrera continua a ritme suau. Descansar 3'.

+ 10 sèries de 15" d'sprints, descansar 5" entre sèries.

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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de canvis de mà (sèries d'1' per davant per davall, per darrere, combinats).

Sessió 6. Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer dos sèries de 20'.
- Sortir en bici entre 45'-1h.
- Repetir una de les dos sessions de força d'aquesta setmana.

NO OBLIDEU!!!!!! FER L'ESCALFAMENT I LA TORNADA A LA CALMA.

TORNADA A LA CALMA

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

PROPIOCEPCIÓ:

(Sessió 2). 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:

