



PLA FÍSIC SETMANA DEL 25 AL 31 DE MAIG

SETMANA 11

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.
5. **Sortir a caminar o córrer 10'.**

+ 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: 1 SESSIÓ DE FORÇA + RESISTÈNCIA I 2 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA
Aquestes 3 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 4ta sessió setmanal és voluntària.
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 20' o 30'.

Sessió 1. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 2 sèries de 8' de carrera continua suau, descansant 1' entre sèries.

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

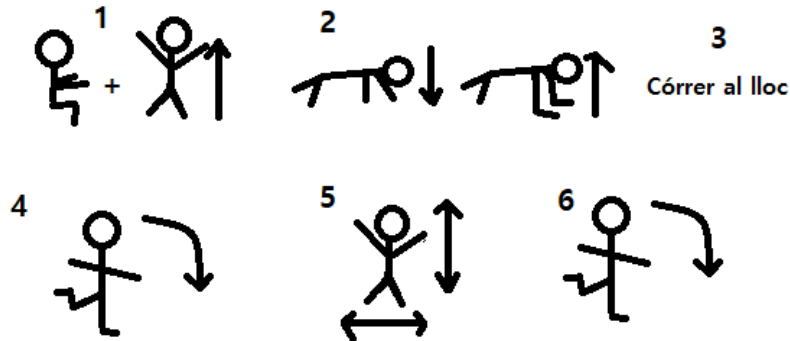
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>

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 hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici 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=dfG3oBAPQ-o>
- Exercicis de tacte i domini de pilota:
<https://www.youtube.com/watch?v=rCpa202W5Bo>

Sessió 2. Aquesta sessió esta formada per 2 parts:

a) **Força.** Realitzar 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 20'' de treball, 10'' de descans entre exercicis. 1' 30'' entre voltes.



Exercici 1. Sentadilla + salt. Recordeu que al moment de fer la sentadilla hem de mantenir el cos recte i fort imaginant-nos que ens anem a seure a una cadira, sense que els genolls passin les puntes del peu que es trobaran lleugerament separades a l'alçada de les espatlles.

Exercici 2. Des de planxa amb els braços estirats passem a planxa amb els avantbraços recolzats i així alternativament. Per a mantenir la posició correcta i que el cos no es balancegi en excés, us podeu col·locar un rotllo de paper de WC damunt la lumbar, si cau es perquè el nostre cos es balanceja i no manté la posició adequada. Intenteu mantenir una línia amb el cap, la vostra columna i les cames.

Exercici 3. Córrer al lloc el més ràpid que pugueu. Alerta amb obrir els genolls cap els costats.

Exercici 4. Sobre el peu esquerra mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà dreta portant el cos cap endavant.

Exercici 5. Jumping Jacks. Obrir i tancar cames i braços mantenint el cos recte i fort.

Exercici 6. Sobre el peu dret mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà esquerra portant el cos cap endavant.

b) **Resistència.** 10' de carrera continua suau.

Sessió 3. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència (amb canvis de ritme). 8' en els que els primers 10'' de cada minut es faran a ritme mitjà-alt i els altres 50'' a ritme suau.

Coordinació. Realitzar 2 sèries dels exercicis 15 al 30 que apareixen al vídeo durant 20''.

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

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>

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 hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici 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=dfG3oBAPQ-o>
- Exercicis de domini de pilota i bot amb Laia Riudavets:
<https://www.youtube.com/watch?v=1RonH6l1lO4&t=4s>

Sessió 4. Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 20'.
- Sortir en bici entre 30'-1h.
- Repetir es circuit 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:

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:

