



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 1 AL 7 DE JUNY

SETMANA 12

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 + FORÇA I RESISTÈNCIA I 1 DE RESISTÈNCIA I COORDINACIÓ**

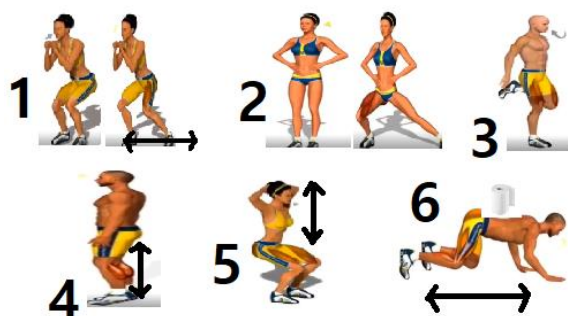
Aquestes 3 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 4rt sessió setmanal és voluntària.

Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 20' o 30'.

#### Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

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



Exercici 1. Amb els genolls flexionats durant tot l'exercici, obrim i tanquem cames alternativament. Molt important mantenir la flexió durant tota l'estona (sense que els genolls passin la punta del peu), així com l'esquena recta.

**Exercici 2.** Una vegada cada cama, realitzem una passa llarga al costat i flexionem el genoll, aguantem 3" i tornem a la posició inicial abans de canviar de cama. Esquena recte, genoll no passa punta del peu.

**Exercici 3.** Talons al cul alternativament, el més ràpid que pugueu. Heu d'intentar mantenir-vos al lloc amb el cos recte.

**Exercici 4.** 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 5.** 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 6.** 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.

**Resistència.** 8' de carrera continua.

**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=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 2. Coordinació + resistència.**

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Coordinació.** Realitzar 2 vegades els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 30" 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)

**Resistència.** (amb canvis de ritme). 2 sèries de 4' realitzant 15" caminant, 15" carrera a ritme suau, 15" carrera a ritme mitjà, 15" carrera a ritme alt fins a completar els 4'. Descansar 1' 30" entre sèries.

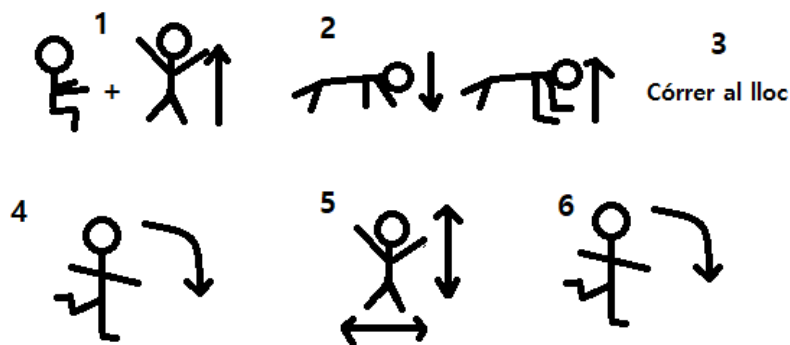
**Domini de pilota:** Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=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. Força.**

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

**Força.** Realitzar 3 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.

**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=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 4.** Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 20'.
- Sortir en bici entre 30'-1h.
- Repetir un dels dos circuits 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:**

