



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 8 AL 14 DE JUNY

SETMANA 13

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.

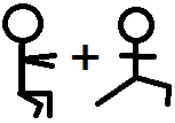


**S'haurien de complir 3 sessions cada setmana, la 4rt sessió setmanal és voluntària.**

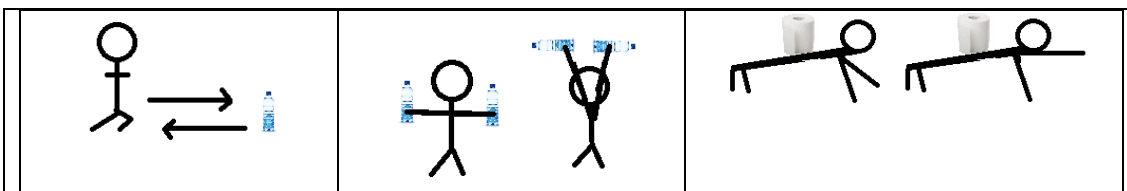
**Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 20' o 30'.**

#### Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Força.** Realitzar 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Descansar 15'' entre exercicis. 1' 30'' de descans entre voltes.

4x8 (2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.	4x8 (2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.	3x10 pont. Separació de peus, alçada espatlles. Quan pugueu els genolls, sa panxa i el pit han d'estar en línia.
		
10 repeticions. Córrer tres passes, agafar bòtil d'aigua i tornar al punt inicial d'esquena.	10 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.	10 repeticions. Ens col·loquem en posició de planxa i a l'esquena ens posarem un rotlló de paper de wc. Hem d'intentar estirar els braços alternativament, sense que caigui el paper.



**Resistència.** 10' de carrera continua.

**Domini de pilota:** Realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-\\_OjbRo8](https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-_OjbRo8)

### Sessió 2. Coordinació + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Coordinació.** Realitzar 10 repeticions de cada exercici que surt al vídeo.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=F5WXkflR3KY>

**Resistència.** (amb canvis de ritme). 4 sèries de 2' realitzant 10'' caminant, 15'' carrera a ritme suau, 20'' carrera a ritme mitjà, 15'' carrera a ritme alt fins a completar els 2'. Descansar 1' entre sèries.

**Domini de pilota:** Realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-\\_OjbRo8](https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-_OjbRo8)

### Sessió 3. Força.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

**Força.** Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 30''. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

Tabla 3x20"		Apretar manos con lumbares 25		Tabla lateral 4x10" cada pierna	
Apretar balón 8x6"		Squat 1 pierna con balón 6x6" cada pierna		Correr en posición de flexión 2x30	

Exercici 4. Si no teniu pilota, podeu utilitzar un coixí gruixat o un rotllo de paper de cuina.

Exercici 5. Squat és el que tots coneixeu com a sentadilla a un cama. Sa pilota va a ses mans i heu d'intentar que quan flexioneu el genoll, els braços es mantinguin en línia amb es pit.

**Domini de pilota:** Realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-\\_OjbRo8](https://www.youtube.com/watch?v=3xJ-_OjbRo8)

### 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:

