



# PLA FÍSIC SETMANA DEL 8 AL 14 DE JUNY

**SETMANA 13**

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.**
- **1oflex** amb genolls o sense.
- **1oflex de tríceps** (a una cadira o banc).

Estiraments suaus.

## PART PRINCIPAL

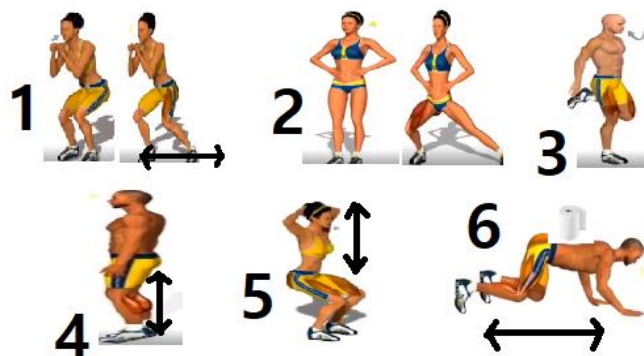
Realitzar una sessió per dia.

Us reduesc una sessió degut a que ara supòs que prioritzau sortir i que també us ve es tram final des curs, a més, confiam que ses pròximes setmanes ens deixin començar. Si hi ha algú que vulgui fer una sessió més a sa setmana, em podeu escriure i us dic el que heu de fer. Això si, s'haurien de complir 3 sessions cada setmana, sa 4rta sessió setmanal és voluntària. Intenteu cada dia sortir a caminar almenys 40/50'. I no oblideu complir els mínims, sinó quan tornem hi haurà un gran risc de lesió per haver estat tant de temps aturats/des.

### Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 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.** 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.** 10x 4' de carrera continua suau. Descansant 30" entre sèries.

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

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

### Sessió 2. Resistència + coordinació.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

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

**Coordinació + domini de pilota:** Dels exercicis de coordinació hauríeu de realitzar, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici. Dels de domini de pilota 10rep/exercici.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=uHxskpD6RtE>

### Sessió 3. Força + Resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Força.** Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

Puente invertido 3x10		Lumbares 6x6"		Recepciones 2 pies 12	
Gato 10		Glúteo pierna estirada 2x12 cada pierna		Córrer al lloc durant 1' el més ràpid que puguis	

**Resistència.** 2x 10' de carrera continua suau.

**Domini de pilota:** (necessitareu una cadira).

Realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=oh29ddCRL74>

#### Sessió 4. 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 1 i 3). 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:

