



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 11 AL 17 DE MAIG

### SETMANA 9

#### 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.**

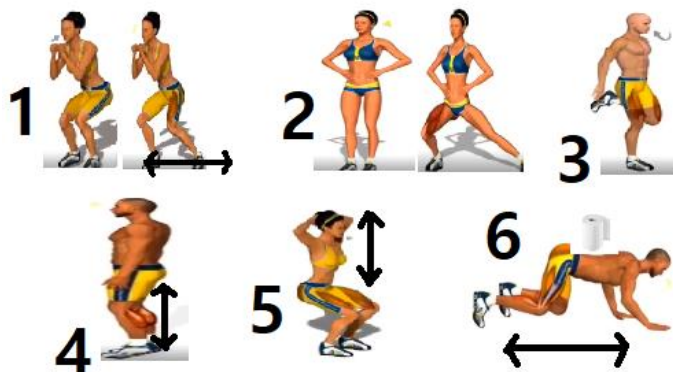
Estiraments suaus.

#### PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

**AQUESTA SETMANA REALITZAREM 2 SESSIONS DE FORÇA I 1 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA**  
Aquestes 3 sessions s'haurien de complir cada setmana, a més a més, a partir d'ara tindreu una 4rt sessió setmanal voluntària. Tot i això, intentau cada dia sortir a caminar almenys 20' o 30'.

**Sessió 1.** Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 10 repeticions de cada exercici i 15'' de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



**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.

**Sessió 2.** Aquesta sessió està formada per 2 parts:

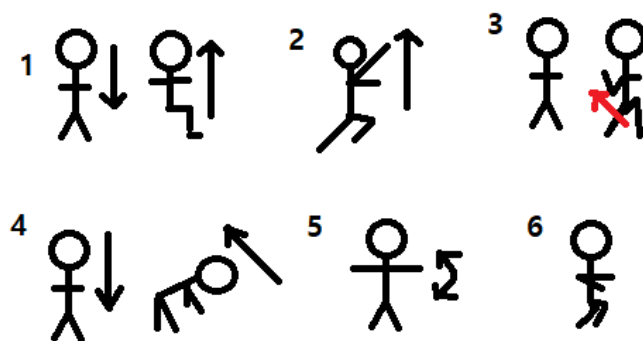
**a) Coordinació.** Realitzar 3 sèries dels exercicis 1 al 10 que apareixen al vídeo durant 20". Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_jZkhchcbyY](https://www.youtube.com/watch?v=_jZkhchcbyY)

**b) 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. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 8 vegades i els exercicis del segon 10 amb cada mà.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=D3ZJZeJSW6o>
- Exercicis de domini de bot amb Laia Riudavets.  
<https://www.youtube.com/watch?v=1RonH6l1lO4&t=2s>

**Sessió 2.** Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20" cada exercici i descansant 10" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



**Exercici 1.** Sentadilla. Pujar i baixar flexionant els genolls, imaginant que ens anem a seure a una cadira. Mantenir el cos recte i quan baixem, que els genolls no passin la punta del peu.

**Exercici 2.** Entrades. Imaginar que estem botant la pilota i realitzar dos passes per fer una entrada, una vegada dreta, esquerra + estirar-nos per finalitzar i després esquerra, dreta + estirar-nos per finalitzar i així successivament fins completar el temps de treball. Pujar el genoll i estirar el braç com si volguéssim ficar bàsquet.

Exercici 3. Pujar genoll i ajuntar-lo amb colze contrari, una vegada amb cada costat fins a completar el temps de treball. Intentar fer-ho sense redondejar l'esquena. Ha de ser el genoll el que puja i el colze el que s'avança per trobar-se.

Exercici 4. Tocar al terra amb les mans. Quan ho fem el nostre cos ha de crear un angle de 90 graus. Si per poca flexibilitat no arribem, podem flexionar un poc els genolls.

Exercici 5. Rotacions de braços. Amb els braços estirats hem de dibuixar cercles sense mai sobrepassar la línia del cap. Una sèrie farem cercles cap endavant i a la segona cercles cap enrere.

Exercici 6. Skipping. Córrer al lloc el més ràpid que puguem.

#### Sessió 4. Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 20'.
- Sortir en bici entre 30'-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.*

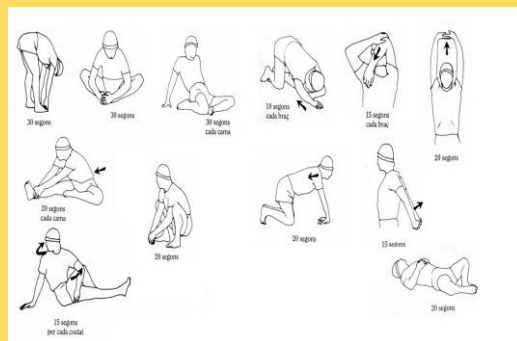
#### PROPIOCEPCIÓ:

*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:*