



PLA FÍSIC SETMANA DEL 11 AL 17 DE MAIG

SETMANA 9

INFANTILS

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, **10 sèries de 10 escalons amb 15'' de descans** entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 2'** amb **15'' de descans** entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **15' seguits**.
5. **Sortir a caminar o córrer 12'**.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **6 sèries de 15''**, descansar **10'' entre sèries**.
- Planxa lateral. **4 sèries de 30'' (2/costat) amb 10'' de descans** entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **4 sèries de 20 repeticions**.

Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

AQUESTA SETMANA REALITZAREM 2 SESSIONS DE FORÇA I 2 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA
 Aquestes 4 sessions s'haurien de complir cada setmana, a més a més, a partir d'ara tindreu una 5^a sessió setmanal voluntària. Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 30'.

Sessió 1. Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, descansant 15'' entre exercicis i 1' entre voltes. Recordeu beure aigua 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 pugeu 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·locarem 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.

Sessió 2. 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 10 que apareixen al vídeo durant 20".

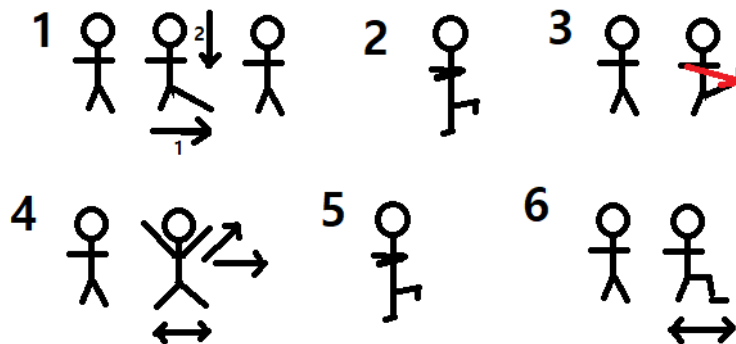
Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=_jZkhchcbyY

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. Cada exercici de cada vídeo l'hem de repetir 10 vegades amb cada mà o cap a cada sentit.

- 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=1RonH6l1O4&t=2s>

Sessió 3. Hem de fer 3 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. Passa lateral amb sentadilla, una vegada cap a cada banda, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genolls, aquests no sobrepassen sa punta des peus.

Exercici 2. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 3. Fer tres passetes al lloc i aixecar una cama al davant semi estirada. Tocar amb la mà contrària la punta del peu. Intentar no redondejar l'esquena en excés. Una vegada amb cada cama.

Exercici 4. Jumping Jacks. Saltar al lloc, obrint i tancant cames i aixecant i baixant els braços sempre estirats.

Exercici 5. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 6. Passa cap endavant sense moure l'altre peu, una vegada amb cada cama, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genoll, aquest no sobrepassa sa punta des peus.

Sessió 4. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 10' de carrera continua suau.

Coordinació. Realitzar 2 sèries dels exercicis 9 al 19 que apareixen al vídeo durant 20".

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

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=_jZkhchcbyY

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. Cada exercici de cada vídeo l'hem de repetir 10 vegades amb cada mà o cap a cada sentit.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgCwIMFw5iY>
- Exercicis de domini de bot amb Miriam Rollán:
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE>

Sessió 5. Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 30'.
- 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:

