



# PLA FÍSIC SETMANA DEL 11 AL 17 DE MAIG

**SETMANA 9**

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.**

Estiraments suaus.

## PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

**AQUESTA SETMANA REALITZAREM 2 SESSIONS DE FORÇA I 3 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA**  
**Aquestes 5 sessions s'haurien de complir cada setmana, a més a més, a partir d'ara tindreu una 6ª sessió setmanal voluntària. Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 30-40'.**

**Sessió 1.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència.** 2 sèries de 10' de carrera continua suau, descansant 1' entre sèries.

**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 1 al 10 que apareixen al vídeo durant 20''.

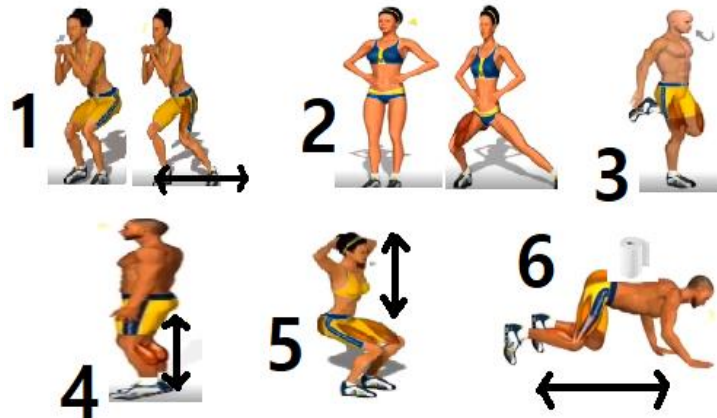
Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10''.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_jZkhchcbyY](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=1RonH6h1O4&t=2s>

**Sessió 2.** S'ha de realitzar aquest circuit 3 vegades, durant la primera volta es fan 8 repeticions de cada exercici, durant la segona 10 i durant la tercera 15. Entre voltes descansem 1' 30", entre exercicis 15".



*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 3.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència.** 15' de carrera continua suau.

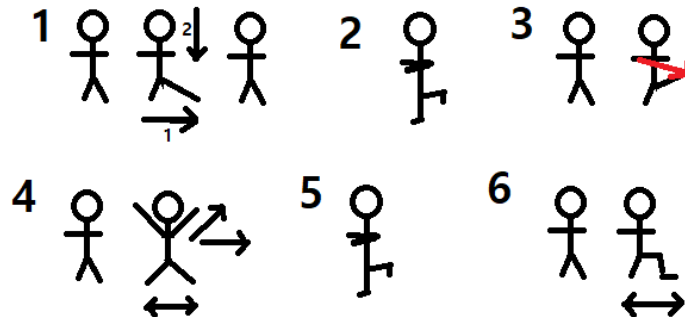
**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 9 al 19 que apareixen al vídeo durant 20". Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_jZkhchcbyY](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 4.** Hem de fer 4 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 5.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència/canvis de ritme.** 8' (realitzant 20" a ritme mitjà-alt, 10" a ritme suau consecutivament fins a completar sèrie).

**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](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 Arnau Calsapeu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=qSF18MsMnaU&t=123s>

## Sessió 6. 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 2 i 4). 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:

