



PLA FÍSIC SETMANA DEL 1 AL 7 DE JUNY

SETMANA 12

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.

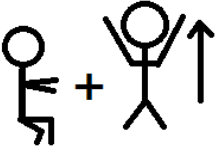

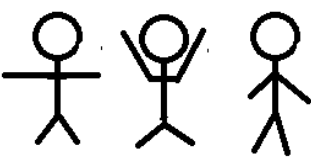
AQUESTA SETMANA:




2 SESSIONS DE FORÇA + RESISTÈNCIA, 1 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA, 1 DE RESISTÈNCIA.
Aquestes 4 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 5ta sessió setmanal és voluntària.
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 40/50'.

Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 5 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 20'' de treball, 10'' de descans entre exercicis. 1' 30'' entre voltes.

Sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.	Una vegada amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Pujar ràpid flexionant el braç a 90 graus i baixar lent fins posició inicial.	45''. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.
		
Repeticions canviant de braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Ara el moviment és	Començar recolzant colzes per passar a estirar els braços sense que el paper d'WC es caigui. Pujar i	Aguantar posició. Sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.

a la inversa. Pujar lent flexionant el braç a 90 graus i baixar ràpid fins posició inicial.	baixar fins a completar les repeticions.	
		

Resistència. 4x 10' de carrera continua suau. Descansant 1' 30" entre sèries.

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. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 15 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 20 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 2. Coordinació + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Coordinació. Realitzar 3 vegades els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 30" i descansarem 15" abans de passar al següent.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

Resistència. (amb canvis de ritme). 2 sèries de 10' realitzant 15" caminant, 15" carrera a ritme suau, 15" carrera a ritme mitjà, 15" carrera a ritme alt fins a completar els 4'. Descansar 1' 30" entre sèries.

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. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 3. Resistència.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

Resistència. 30' de carrera continua suau.

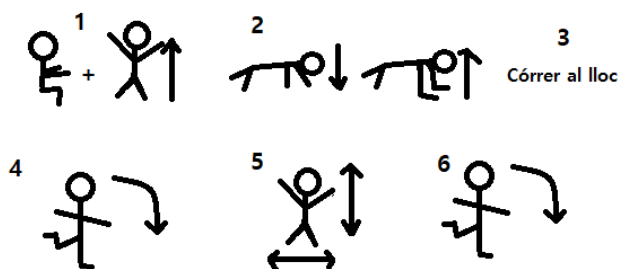
Domini de pilota: Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 4. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 40" de treball, 20" de descans entre exercicis. 1' 30" entre voltes.



Exercici 1. Sentadilla + salt. Recordeu que al moment de fer la sentadilla hem de mantenir el cos recte i fort imaginant-nos que ens anem a seure a una cadira, sense que els genolls passin les puntes del peu que es trobaran lleugerament separades a l'alçada de les espatlles.

Exercici 2. Des de planxa amb els braços estirats passem a planxa amb els avantbraços recolzats i així alternativament. Per a mantenir la posició correcta i que el cos no es balancegi en excés, us podeu col·locar un rotllo de paper de WC damunt la lumbar, si cau es perquè el nostre cos es balanceja i no manté la posició adequada. Intenteu mantenir una línia amb el cap, la vostra columna i les cames.

Exercici 3. Córrer al lloc el més ràpid que pugueu. Alerta amb obrir els genolls cap els costats.

Exercici 4. Sobre el peu esquerra mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà dreta portant el cos cap endavant.

Exercici 5. Jumping Jacks. Obrir i tancar cames i braços mantenint el cos recte i fort.

Exercici 6. Sobre el peu dret mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà esquerra portant el cos cap endavant.

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. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=dfG3oBAPQ-o>
- Exercicis de domini de pilota i bot amb Laia Riudavets:
<https://www.youtube.com/watch?v=1RonH6l1lO4&t=4s>

Sessió 5. 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, 3 i 5). 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:

