



PLA FÍSIC SETMANA DEL 8 AL 14 DE JUNY

SETMANA 13

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:

S'haurien de complir 3 sessions cada setmana, la 4rt sessió setmanal és voluntària.

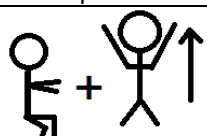

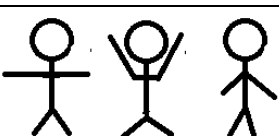
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 30'.

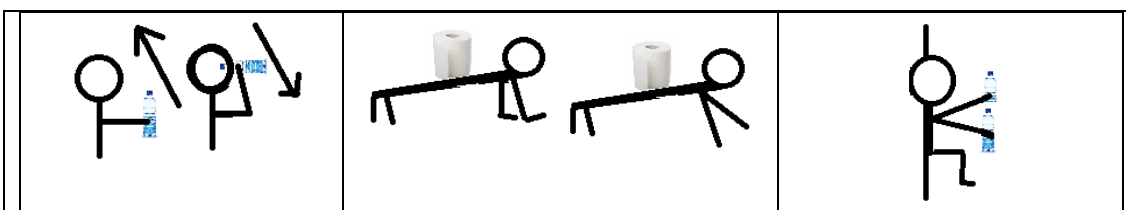
RECORDAU QUE SEMPRE HEU DE FER L'ESCALFAMENT I LA TORNADA A LA CALMA

Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Descansar 15'' entre exercicis. 1' 30'' de descans entre voltes.

2x8 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.	10 repeticions 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.
		
10 repeticions amb cada braç. Agafar el bòtil amb el braç estirat en paral·lel al pit. Ara el moviment és a la inversa. Pujar lent flexionant el braç a 90 graus i baixar ràpid fins posició inicial.	8 repeticions. Començar recolzant colzes per passar a estirar els braços sense que el paper d'WC es caigui. Pujar i baixar fins a completar les repeticions.	20'' (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.



Resistència. 2x 15' de carrera continua suau. Descansant 1' 30'' entre sèries.

Domini de pilota: (necessitareu una cadira).

Realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=oh29ddCRI74>

Sessió 2. Coordinació + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. (amb canvis de ritme). 5 sèries de 2' realitzant 10'' caminant, 15'' carrera a ritme suau, 20'' carrera a ritme mitjà, 15'' carrera a ritme alt fins a completar els 2'. Descansar 30'' 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 30''. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

Apretar balón 8x6''		Squat 1 pierna con balón 6x6'' cada pierna		Correr en posición de flexión 2x30	
Puente invertido 3x10		Lumbares 6x6''		Recepciones 2 pies 12	

Exercici 4 i 5. Si no teniu pilota gran, ho podeu fer directament al terra.

Exercici 6. Consisteix en fer una aturada en 2 temps i una sentadilla cada vegada. Per fer l'aturada heu de guanyar distància del lloc on comenceu l'exercici.

Resistència. 25' 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=oh29ddCRI74>

Sessió 4. 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, en el cas que es faci, sessió 4). Amb sabates. Salts. Màx de núm. 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:

