



PLANNING INDIVIDUAL PER FER A CASA

SETMANA 1

MINIS

Tot i estar passant per un període “estrany” en el nostre dia a dia, més que mai, segueix essent important mantenir un estil de vida saludable i actiu. D'aquesta manera, evitarem possibles malalties i baixades de defenses i per l'altra seguirem preparats per a quan tot torni a la normalitat i els entrenaments i la competició tornin a començar. Cal mantenir tot el que havíem aconseguit a nivell físic aquesta temporada o perdre el menys possible. Des del club, us animem a dur a terme el següent pla físic, així com les recomanacions que trobareu a continuació. El Planning és totalment individual i per realitzar a casa, seguint les instruccions d'intentar evitar contacte amb diverses persones i no sortir de casa que ens indica el Govern.

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

Recordatori de la xerrada sobre nutrició impartida per Menorca Trainers.

ALIMENTS A EVITAR(*):

- Begudes ensucrades (Coca-Cola, Fanta, Aquarius...).
- Brioxeria, dolços, xocolates, laminadures...
- Evitar els aliments ultraprocessats (normalment, són els que tenen més de cinc ingredients) i els que porten sucres afegits).
- Aliments cuinats amb molt d'oli (patates frites, croquetes, carn amb molt de rebossat...).
- Embotits amb molt de greix.

(*). Quan parlem d'evitar ens referim durant tots els dies de la setmana, si un dia a la setmana prenem una Coca-Cola, un dolç... no passarà res. Sempre que el consum sigui ocasional, moderat i sense excés.

ALIMENTS AMB MODERACIÓ:

- Hidrats de carboni (pasta, arròs...). Al no fer tant d'exercici com de normalitat, cal baixar la ingesta i quantitat d'aquest tipus d'aliments, així com el de les llegums.
- Pa. Evitar consumir-lo a tots els menjars del dia. És una bona opció per berenar.
- Lactis (formatge, iogurts...).

ALIMENTS A CONSUMIR:

- Beure molta aigua.
- Fruita.
- Verdures.
- Carn i peix a la planxa.
- Fruits secs.
- Embotits (pernil dolç, pernil salat, “pavo”...).

Normalment quan estem avorrits tendim a tenir més gana i a picar entre hores. Intenteu evitar-ho o si no aguanteu, menjar fruita. No oblideu que un bon estat físic s'aconsegueix amb la suma d'alimentació + hàbits + higiene + exercici físic ;). *Respecte als hàbits, tot i no haver d'anar a l'escola, intenteu mantenir un horari, tant de despertar-se com d'anar a dormir, no estar molt de temps davant aparells electrònics o pantalles o abusar del temps al sofà. El comportament d'aquests 15 dies pot ser essencial pel que queda de temporada. Tots els equips estem “aturats” per això, si com a club ens mantenim actius i seguim seguint uns hàbits saludables, la tornada serà menys dura per a nosaltres. Reflexioneu sobre això i intenteu ser responsables.*

PLA FÍSIC SETMANA DEL 16 AL 22 DE MARÇ

MINIS

ESCALFAMENT:

(Teniu diferents opcions per escalfar, trieu-ne una).

1. Córrer pel passadís de casa 5 sèries d'un minut amb 15" de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, 3 sèries de 10 escalons amb 30" de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, 3 sèries de 2' amb 45" de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, 10' seguits.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. 3 sèries de 15", descansar 10" entre sèries.
- Planxa lateral. 4 sèries de 10" (2 per cada costat) amb 10" de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. 2 sèries de 15 repeticions.

Estiraments suaus.

PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

Sessió 1.

De cada exercici s'han de realitzar 10 repeticions. Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.






- Sentadilla + rotació d'espatlles. Realitzar una sentadilla, recordant que quan baixem els genolls no poden passar les puntes del peu, imagineu que us aneu a seure a una cadira, quan pugem realitzem una rotació d'espatlles de davant cap enrere sencera i tornem a baixar per realitzar una altre sentadilla.
- Sentadilla + doble salt. Realitzem una sentadilla i un doble salt, els dos salts han de ser de diferent alçada.
- Salts sobre peu esquerra. Realitzar diferents salts amb el peu esquerra, de diferents alçades i sempre caient a llocs diferents.
- Salts sobre peu dret. Realitzar diferents salts amb el peu esquerra, de diferents alçades i sempre caient a llocs diferents.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

Sessió 2.

S'ha de realitzar cada exercici durant 20" i descansar 10" entre exercicis. S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

<p>Pujar ràpid i baixar lent.</p> 	<p>Realitzar una repetició amb cada cama, genoll contrari no toca al terra, mantenir esquena recte quan estirau, controlar moviment.</p> 	<p>Col·locar els peus damunt una superfície elevada com pot ser una cadira, a la imatge veureu els braços doblegats, vosaltres els heu de mantenir estirats. Mantenir la posició.</p> 	<p>Baixa i pujau a la vegada, cames i braços. Si teniu dificultat, primer baixa una cama i després l'altre, fins a un pam del terra.</p> 	<p>Sentadillas paret. Aguantar posició.</p> 
---	--	---	---	---

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 20 repeticions de cada un.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

Sessió 3.

Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

<p>3x20" Planxa. (10" de descans entre sèries).</p> 	<p>4x15" Planxa lateral (2 per costat). (5" de descans entre sèries).</p> 	<p>12rep. Córrer en posició de flexió.</p> 	<p>3x30" sentadillas isomètriques.</p> 	<p>2x30". Col·locar els peus damunt una superfície elevada com pot ser una cadira, a la imatge veureu els braços doblegats, vosaltres els heu de mantenir estirats. Mantenir la posició.</p> 
--	--	---	--	--

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

Sessió 4. Escollir una de les tres sessions anteriors i dels exercicis que es proposin fer 5 voltes al circuit, repetint cada exercici 6 vegades, si són exercicis de mantenir la posició, ho farem durant 30". Entre exercicis, s'ha de descansar 15" i entre voltes 1' 30".

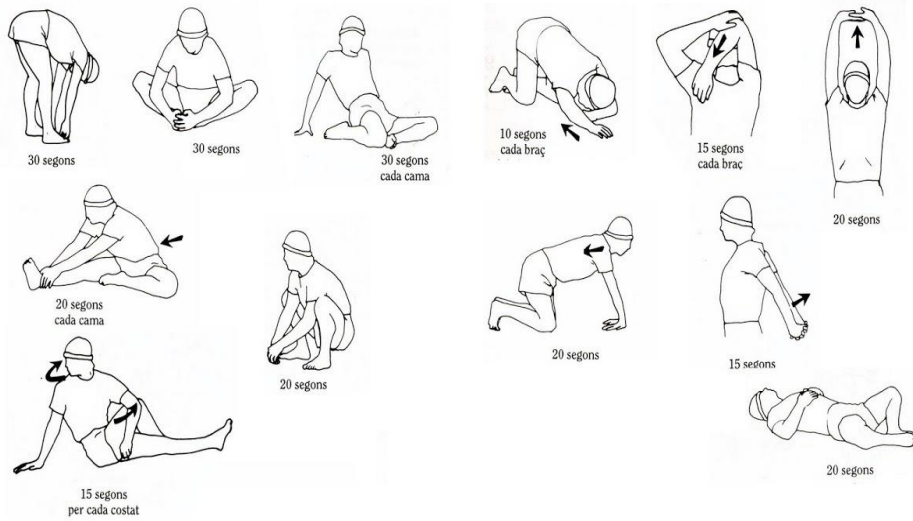
TORNADA A LA CALMA

S'ha de realitzar sempre després d'haver acabat la part principal.

PROPIOCEPCIÓ: (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:



Per qualsevol dubte sobre algun exercici, petició o molèstia muscular podeu contactar via WApp o telefonada al número 696637569, Andrea Pons. És important que si teniu alguna molèstia o lesió ho comuniqueu per a que se us pugui adaptar el Planning.

MOLTS D'ÀNIMS A TOTS!