



PLA FÍSIC SETMANA DEL 30 DE MARÇ AL 5 D'ABRIL

SETMANA 3

CADETS I JUNIORS

ESCALFAMENT

LLEGIU AMB ATENCIÓ!!! Han canviat ses repeticions/temps. 😊

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

1. Córrer pel passadís de casa **10 sèries d'1'** amb **10'' de descans** entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **5 sèries de 20 escalons amb 30'' 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**.

+ 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 la part principal consta de tres parts (menys a la sessió 4 i 5):

3 sèries de 3 exercicis, 3 sèries de 6 i coordinació de peus.

(Descans de 3' entre parts).

Sessió 1.

- a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15'' de descans entre exercici.

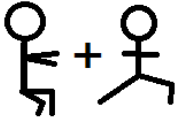


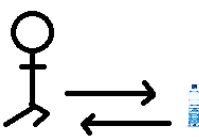




Exercici 1. Lunge (passa cap endavant). Mantenir cos recte durant tot es moviment, ses dues cames han de quedar flexionades i es genoll de sa de davant, no ha de passar sa punta des peu. Durant el temps que dura l'exercici hem d'anar canviant de cama.

Exercici 2. Flexions amb genolls. Recordeu sa posició des colzes/braços que us hem explicat. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia.

Exercici 3. Pont. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia quan mantenim a dalt. Pujar i baixar durant es temps que dura l'exercici de forma controlada.

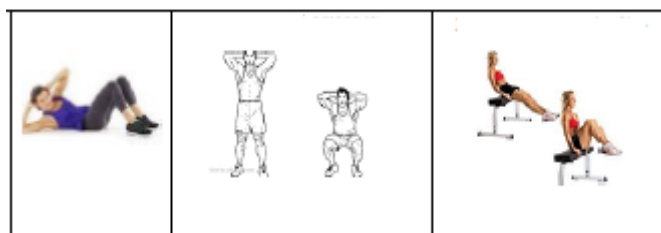
- b) Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15''. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

4x10 (2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.	4x10 (2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.	3x15 pont. Separació de peus, alçada espatlles. Quan pugueu 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.	15 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.	2x10 repeticions. Ens col·locarem en posició de planxa i a l'esquena ens posarem un rotllo de paper de wc. Hem d'intentar estirar els braços alternativament, sense que caigui el paper.
		

Per completar la sessió. Agafeu de referència les rajoles de casa. Realitzarem els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 15'' abans de passar al següent. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA>

Sessió 2.

- a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15'' de descans entre exercici.









Exercici 1. Pujar el tronc i realitzar una petita rotació a cada banda del cos. Us podeu posar ses mans a es cap, sempre i quan no l'empenyeu, sa força a de venir de s'abdominal i no des braços.

Exercici 2. Sentadilles amb mans dalt es cap. Flexionar genolls de forma controlada, sense que passin ses puntes des peu. Mantenir tronc recte en tot moment. Pujar i baixar.

Exercici 3. Abdominals en V. Recordeu que tant quan estirem ses cames com quan les recollim, hem d'intentar mantenir s'esquena recta. Ho podeu fer directament al terra si no teniu cap banc o tamboret.




- b) Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15''. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

<p>2x12 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.</p>	<p>15 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.</p>	<p>3x1'. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.</p>
		
<p>15 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.</p>	<p>15 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.</p>	<p>3x30" (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.</p>
		



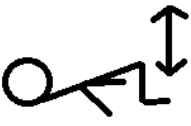
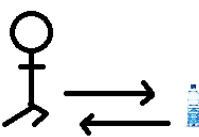


Per completar la sessió. Agafeu de referència les rajoles de casa. Realitzarem els exercicis del número 10 al 20 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 15" abans de passar al següent. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA>

Sessió 3.

- a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15" de descans entre exercici.

<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> 
---	--	---




- b) Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

4x10 (2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.	4x10 (2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.	3x15 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.	15 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.	2x10 repeticions. Ens col·locarem en posició de planxa i a l'esquena ens posarem un rotllo de paper de wc. Hem d'intentar estirar els braços alternativament, sense que caigui el paper.
		

Per completar la sessió. Agafeu de referència les rajoles de casa. Realitzarem els exercicis del número 5 al 15 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 15" abans de passar al següent. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA>

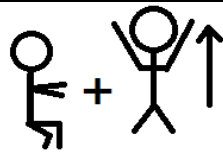





Sessió 4.

- a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15" de descans entre exercici.

Realitzar una repetició amb cada cama, genoll contrari no toca al terra, mantenir esquena recte quan estirau, controlar moviment.	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.	Baixa i pujau a la vegada, cames i braços. Si teniu dificultat, primer baixau una cama i després l'altra, fins a un pam del terra.
		

- a) Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

2x12 sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.	15 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.	3x1'. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.
---	--	--

		
<p>15 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.</p>	<p>15 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.</p>	<p>3x30" (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.</p>
		

Sessió 5.

S'ha de realitzar cada exercici durant 40" i descansar 20" entre exercicis. S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.



Exercici 1. Lunge (passa cap endavant). Mantenir cos recte durant tot es moviment, ses dues cames han de quedar flexionades i es genoll de sa de davant, no ha de passar sa punta des peu. Durant el temps que dura l'exercici hem d'anar canviant de cama.

Exercici 2. Flexions amb genolls. Recordeu sa posició des colzes/braços que us hem explicat. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia.

Exercici 3. Pont. Genolls, esquena i cap han d'estar en línia quan mantenim a dalt. Pujar i baixar durant es temps que dura l'exercici de forma controlada.

Exercici 4. Pujar el tronc i realitzar una petita rotació a cada banda del cos. Us podeu posar ses mans a es cap, sempre i quan no l'empenyeu, sa força a de venir de s'abdominal i no des braços.

Exercici 5. Sentadilles amb mans dalt es cap. Flexionar genolls de forma controlada, sense que passin ses puntes des peu. Mantenir tronc recte en tot moment. Pujar i baixar.

Exercici 6. Abdominals en V. Recordeu que tant quan estirem ses cames com quan les recollim, hem d'intentar mantenir s'esquena recta. Ho podeu fer directament al terra si no teniu cap banc o tamboret.

Sessió 6.

ESCALFAMENT + COORDINACIÓ (EX. VIDEO DE L'1 AL 20, CADA EXERCICI EL REALITZAM DURANT 1' I DESCANSAM 15'') + PROPIOCEPCIÓ + ESTIRAMENTS.

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.

+ <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:

