



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 20 AL 26 D'ABRIL

### SETMANA 6

#### MINIS

#### ESCALFAMENT

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

1. Córrer pel passadís de casa **10 sèries d'1'** amb **15'' de descans** entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **10 sèries de 10 escalons amb 30'' de descans** entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 2' amb 30'' de descans** entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **2 sèries de 8'** amb **1' 30''** de descans entre sèries.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **5 sèries de 15''**, descansar **15''** entre sèries.
- Planxa lateral. **6 sèries de 15'' (3 per cada costat)** amb **15''** de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. **3 sèries de 20 repeticions**.

Estiraments suaus.

#### PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

**AQUESTA SETMANA REALITZAREM 1 SESSIÓ DE FORÇA I 3 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA**

**Sessió 1.** Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Cada exercici l'hem de realitzar durant 30'' i en farem 2 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10''.

Enllaç: Vídeo Rafa Llopis. <https://www.youtube.com/watch?v=5t7T3WND-3M>

b) **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 8 vegades amb cada mà.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HZ2QxERZp60>
- Exercicis de domini de pilota amb Agustí Sans.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DIAYG8YRc-A>

#### Sessió 2.

Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 20'' de feina, 10'' de descans. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

4x8 (2 sèries per cada costat). Sentadilla + obertura lateral.

4x8 (2 sèries per cada costat). Equilibri sobre un peu, agafar bòtil d'aigua i deixar-lo a terra.

3x8 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.	6 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.	8 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.

### Sessió 3.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Cada exercici l'hem de realitzar durant 30" i en farem 2 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10" .

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-\\_hzY](https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-_hzY)

b) **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. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 8 vegades i els exercicis del segon 10 amb cada mà.

- Exercicis de mecànica de tir:  
[https://www.youtube.com/watch?v=x1\\_OARYSgbY](https://www.youtube.com/watch?v=x1_OARYSgbY)
- Exercicis de domini de bot amb Ester Sintes.  
<https://www.youtube.com/watch?v=zDbv2C6ybKQ>

### Sessió 4.

Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Cada exercici l'hem de realitzar durant 30" i en farem 2 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10" .

Enllaç: Vídeo Rafa Llopis. <https://www.youtube.com/watch?v=5t7T3WND-3M>

b) **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. Els exercicis del primer vídeo s'han de repetir 8 vegades i els exercicis del segon 10 amb cada mà.

- Exercicis de fintes sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HS2b-2e3S9k>
- Exercicis de domini de pilota i coordinació amb Arnau Calsapeu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=qSF18MsMnaU>

## TORNADA A LA CALMA

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

### PROPIOCEPCIÓ:

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.

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:

