



PLA FÍSIC SETMANA DEL 20 AL 26 D'ABRIL

SETMANA 6

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**.

+ 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 REALITZAREM:

2 SESSIONS EN LES QUE EL TREBALL PREDOMINANT ÉS LA FORÇA I 3 EN LES QUE HO ÉS LA COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA, TOT I AIXÒ, EN AQUESTES 3, TENIU UNA PART MÉS BREU DE FORÇA.

Sessió 1.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15'' de descans entre exercici.

Apretar balón 8x6''		Squat 1 pierna con balón 6x6'' cada pierna		Correr en posición de flexión 2x30	
---------------------	---	--	---	------------------------------------	---

Exercici 1. Si no teniu pilota, podeu utilitzar un coixí gruixat o un rotllo de paper de cuina.

Exercici 2. Squat és el que tots coneixeu com a sentadilla a un cama. És com si volguéssiu asseure's a una cadira. Sa pilota va a ses mans i heu d'intentar que quan flexioneu el genoll, els braços es mantinguin en línia amb es pit, a la vegada que tot el cos està recte.

Exercici 3. Manteniu els braços estirats, els genolls s'han d'apropar al pit quan realitzeu sa carrera. Intentar mantenir esquena recta en línia amb tot el cos.

Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 30'' i en farem 3 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>

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 10 vegades amb cada mà.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=HZ2QxERZp6o>
- Exercicis de domini de pilota amb Agustí Sans.
<https://www.youtube.com/watch?v=DIAYG8YRc-A>

Sessió 2.

Hem de fer 3 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.



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. Sentadillas 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.

Sessió 3.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis, 15'' de descans entre exercici.



Exercici 1 i 2. Si no teniu pilota gran, ho podeu fer directament al terra. A l'exercici 2 heu d'estirar els braços i desferrar el tronc del terra, com si fóssiu Superman.

Exercici 3. 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. Quan flexioneu, heu d'intentar mantenir el cos recte i fixar-vos que els genolls no passen la punta del peu.

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" .

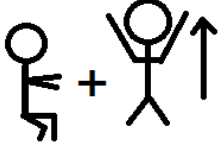

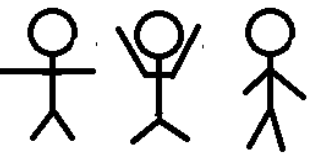



Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-_hzY

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 10 vegades i els exercicis del segon 15 amb cada mà.

- Exercicis de mecànica de tir:
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.




Hem de fer 3 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.

Sentadilla + salt. Quan saltem estirem les cames i per caure recolzem progressivament primer la punta i després el taló.	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. Anar canviant de braç quan pugem a dalt.	Saltant, obrir i tancar cames al lloc.
		
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. Anar canviant de braç quan pugem a dalt.	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.	(aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.
		

Sessió 5.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Força. Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis (10rep de cada), 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> 
---	--	---

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>

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 10 vegades i els exercicis del segon 15 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:

(Sessió 2 i 4). 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:

