



PLA FÍSIC SETMANA DEL 27 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

SETMANA 7

CADETS I JUNIORS

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, **5 sèries de 20 escalons amb 20"** de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, **5 sèries de 1'** amb **10"** de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, **10' seguits (fent un 1' suau, 5" ràpid, 1' suau, 10" ràpid, 1' suau, 15" ràpid... fins a completar sèrie).**

+ 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

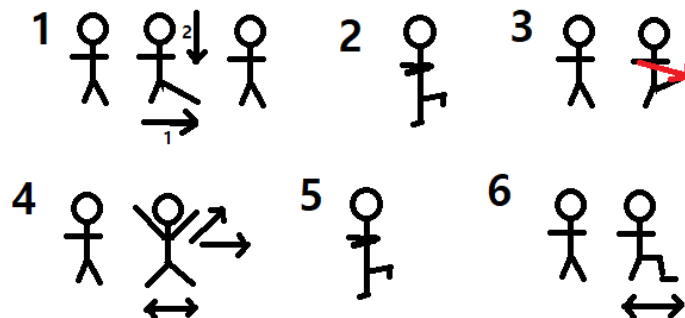
Realitzar una sessió per dia.

AQUESTA SETMANA REALITZAREM:

4 SESSIONS EN LES QUE EL TREBALL PREDOMINANT ÉS LA FORÇA

I 2 EN LES QUE HO ÉS LA COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA.

Sessió 1. Hem de fer 5 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 10 repeticions de cada exercici i 15" de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Passa lateral amb sentadilla, una vegada cap a cada banda, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genolls, aquests no sobrepassen sa punta des peus.

Exercici 2. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 3. Fer tres passetes al lloc i aixecar una cama al davant semi estirada. Tocar amb la mà contrària la punta del peu. Intentar que l'esquena no es redondeixi en excés. Una vegada amb cada cama.

Exercici 4. Jumping Jacks. Saltar al lloc, obrint i tancant cames i aixecant i baixant els braços sempre estirats.

Exercici 5. Córrer al lloc, cada vegada que peu dret toca a terra, comptem com una repetició.

Exercici 6. Passa cap endavant sense moure l'altre peu, una vegada amb cada cama, tornant sempre a sa posició inicial. Mantenir el cos recte i durant sa flexió de genoll, aquest no sobrepassa sa punta des peus.

Sessió 2. Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Coordinació.** Realitzar els exercicis que apareixen des de l'inici del vídeo fins al minut 2. 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: https://www.youtube.com/watch?v=qtmn_7TQEQs

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 10 vegades amb cada mà.

- Exercicis de control de pilota sense botar:
<https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg>
- Exercicis de control, bot i tir amb Xavi Hernández.
https://www.youtube.com/watch?v=xouhp_094DA

Sessió 3. Hem de fer 5 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 10 repeticions de cada exercici i 15" de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

- Sentadilla + rotació d'espatlles cap endavant. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. 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.
- Sentadilla + rotació d'espatlles cap a darrere. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. 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.
- Salts sobre peu dret. Realitzar diferents salts amb el peu esquerra, de diferents alçades i sempre caient a llocs diferents.
- Sentadilla + obrir i tancar braços. Començar amb el braços estirats a l'alçada del pit, oberts a cada banda del cos. 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'espalles de davant cap enrere sencera i tornem a baixar per realitzar una altre sentadilla.

Sessió 4. Aquesta sessió està formada per 2 parts:









a) **Coordinació.** Realitzar els exercicis que apareixen des del minut 2 del vídeo fins a finalitzar-lo. 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=qtmn_7TQEQs






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_OARYS9bY
- Exercicis de coordinació manual amb Miriam Rollán.
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE>

Sessió 5. Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 1' 30" i beure aigua. Si no teniu fitball, ho podeu realitzar sobre una pilota de plàstic petita de platja o sobre tres coixins un sobre l'altre.

Tabla 3x20"		Apretar manos con lumbares 25		Tabla lateral 4x10" cada pierna	
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	
Gato 10		Glúteo pierna estirada 2x12 cada pierna			

Sessió 6. Hem de fer 5 voltes a aquest circuit de 5 exercicis, realitzant 8 repeticions de cada exercici i 15" de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem 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. Mantener la posició.</p> 	<p>Baixau i pujau a la vegada, cames i braços. Si teniu dificultat, primer baixau una cama i després l'altre, fins a un pam del terra.</p> 	<p>Sentadillas paret. Aguantar posició.</p> 
---	--	---	---	---

TORNADA A LA CALMA

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

PROPIOCEPCIÓ:

(Sessió 1, 3, 5 i 6). 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:

