



PLA FÍSIC SETMANA DEL 4 AL 10 DE MAIG

SETMANA 8

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).**
5. **Sortir a caminar o córrer 20'.**

+ 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

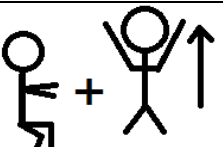

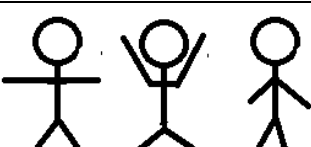
Realitzar una sessió per dia.

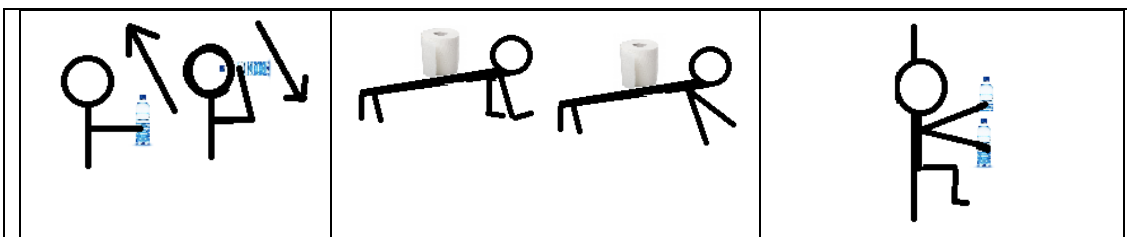
AQUESTA SETMANA REALITZAREM:

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 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. Descansant 15'' abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

20 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.	1'. Saltant, obrir i tancar cames al lloc.
		
10 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.	10 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.	1' (aguantar posició) sentadilla paret, aguantant un bòtil d'aigua amb cada mà amb els braços estirats.

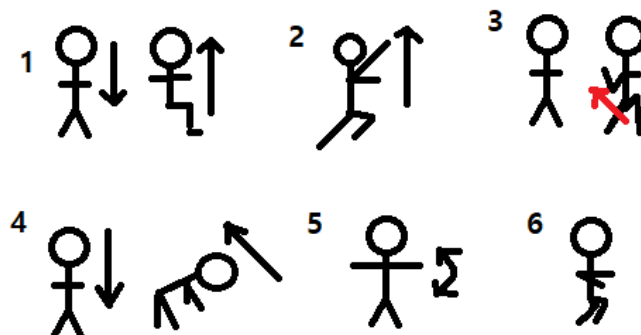


Sessió 2. Realitzar 5 sèries dels tres exercicis que apareixen al vídeo durant 20". Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=56s>

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 15 vegades amb cada mà o cap a cada sentit.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:
https://www.youtube.com/watch?v=iSoG4_MjFRk
- Exercicis de domini de pilota amb bot:
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

Sessió 3. Hem de fer 2 voltes a aquest circuit de 6 exercicis, realitzant 40" cada exercici i descansant 20" abans de fer el següent. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.



Exercici 1. Sentadilla. Pujar i baixar flexionant els genolls, imaginant que ens anem a seure a una cadira. Mantenir el cos recte i quan baixem, que els genolls no passin la punta del peu.

Exercici 2. Entrades. Imaginar que estem botant la pilota i realitzar dos passes per fer una entrada, una vegada dreta, esquerra + estirar-nos per finalitzar i després esquerra, dreta + estirar-nos per finalitzar i així successivament fins completar el temps de treball. Pujar el genoll i estirar el braç com si volguéssim ficar bàsquet.

Exercici 3. Pujar genoll i ajuntar-lo amb colze contrari, una vegada amb cada costat fins a completar el temps de treball. Intentar fer-ho sense redondejar l'esquena. Ha de ser el genoll el que puja i el colze el que s'avança per trobar-se.

Exercici 4. Tocar al terra amb les mans. Quan ho fem el nostre cos ha de crear un angle de 90 graus. Si per poca flexibilitat no arribem, podem flexionar un poc els genolls.

Exercici 5. Rotacions de braços. Amb els braços estirats hem de dibuixar cercles sense mai sobrepassar la línia del cap. Una sèrie farem cercles cap endavant i a la segona cercles cap enrere.

Exercici 6. Skipping. Córrer al lloc el més ràpid que puguem.

Sessió 4. Aquesta sessió està formada per 2 parts:

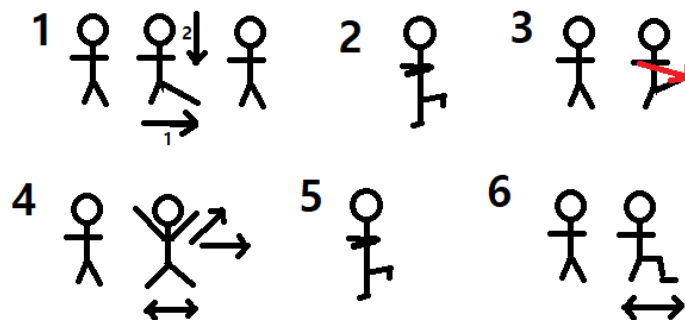
a) Coordinació. Realitzar 5 sèries dels tres exercicis que apareixen al vídeo durant 20". Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10". Si no teniu bosu o superfície inestable, podeu fer-ho damunt d'un coixí gruixat i fer els exercicis següents descalços.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=fulzKP31uKE>

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 10 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 domini de bot amb Ester Sintes.
<https://www.youtube.com/watch?v=zDbv2C6ybKQ>

Sessió 5. Hem de fer 4 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 no redondejar l'esquena 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 6. Hem de fer 5 voltes a aquest circuit de 5 exercicis, realitzant 20" cada exercici i descansant 10" abans de fer el següent. 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. 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.

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:

