



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 18 AL 24 DE MAIG

SETMANA 10

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.
5. **Sortir a caminar o córrer 10'.**

+ 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 2 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA**  
**Aquestes 3 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 4ra sessió setmanal és voluntària.**  
**Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 20' o 30'.**

**Sessió 1.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència.** 2 sèries de 5' de carrera continua suau, descansant 1' entre sèries.

**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 1 al 6 que apareixen al vídeo durant 20''.

Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10''.

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

**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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de domini de bot amb Ester Sintes.  
<https://www.youtube.com/watch?v=zDbv2C6ybKQ>

**Sessió 2.** Aquesta sessió esta formada per 2 parts:

a) Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 20'' de treball, 10'' de descans entre exercici.

- Desplaçaments defensius.
- Passes de l'entrada (una vegada dreta, esquerra + extensió, una vegada esquerra, dreta + extensió alternativament fins a completar sèrie).
- Sentadilla + salt a peus junts.

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

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	

Exercici 4. Si no teniu pilota, podeu utilitzar un coixí gruixat o un rotllo de paper de cuina.

Exercici 5. Squat és el que tots coneixeu com a sentadilla a un cama. Sa pilota va a ses mans i heu d'intentar que quan flexioneu el genoll, els braços es mantinguin en línia amb es pit.

**Sessió 3.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència.** 10' de carrera continua suau.

**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 6 al 12 que apareixen al vídeo durant 20''. Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10''.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Ok9rTJSkzE](https://www.youtube.com/watch?v=_Ok9rTJSkzE)

**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. Al primer vídeo veureu les repeticions que heu de fer i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Exercicis de domini de bot i coordinació amb Miriam Rollán.  
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE&t=1s>

**Sessió 4.** Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 20'.
- Sortir en bici entre 30'-1h.
- Repetir la sessió de força d'aquesta setmana.

**NO OBLIDEU!!!!!! FER L'ESCALFAMENT I LA TORNADA A LA CALMA.**

## TORNADA A LA CALMA

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

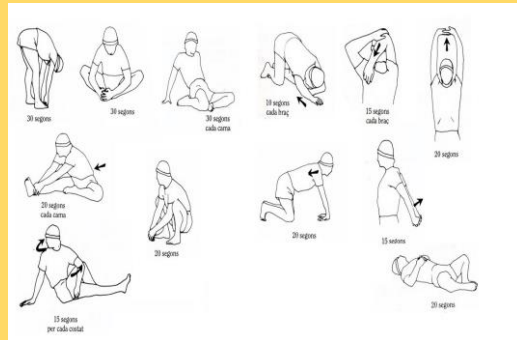
### PROPIOCEPCIÓ:

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: