



# PLA FÍSIC SETMANA DEL 25 AL 31 DE MAIG

**SETMANA 11**

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'** (primers 10' mantenint ritme i els 10' següents cada primers 10'' de cada minut, fer-los a ritme alt).

+ 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.**
- **1oflex** amb genolls o sense.
- **1oflex de tríceps** (a una cadira o banc).

Estiraments suaus.

## PART PRINCIPAL

Realitzar una sessió per dia.

**AQUESTA SETMANA:**

**1 SESSIÓ DE FORÇA + RESISTÈNCIA, 2 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA I 2 DE RESISTÈNCIA.**

**Aquestes 5 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 6ta sessió setmanal és voluntària.**

**Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 40/50'.**

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

**Resistència (+ resistència amb canvis de ritme).** 2 sèries de 12' de carrera continua suau, descansant 1' entre sèries. La primera sèrie els 12' són a ritme suau i a la segona sèrie els 15 primers segons de cada minut són a ritme alt, els altres 45'' a ritme mitjà.

**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 1 al 15 que apareixen al vídeo durant 20''.

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

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>

**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 hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 10 repeticions de cada exercici.

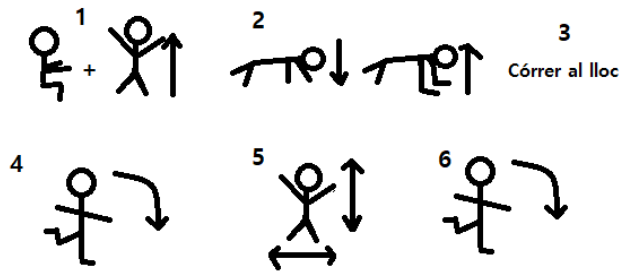
- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dfG3oBAPQ-o>
- Exercicis de tacte i domini de pilota:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rCpa2o2W5Bo>

## Sessió 2.

**Resistència.** 25' de carrera continua suau.

**Sessió 3.** Aquesta sessió està formada per 2 parts:

a) **Força.** Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 40'' de treball, 20'' de descans entre exercicis. 1' 30'' entre voltes.



**Exercici 1.** Sentadilla + salt. Recordeu que al moment de fer la sentadilla hem de mantenir el cos recte i fort imaginant-nos que ens anem a seure a una cadira, sense que els genolls passin les puntes del peu que es trobaran lleugerament separades a l'alçada de les espatlles.

**Exercici 2.** Des de planxa amb els braços estirats passem a planxa amb els avantbraços recolzats i així alternativament. Per a mantenir la posició correcta i que el cos no es balancegi en excés, us podeu col·locar un rotllo de paper de WC damunt la lumbar, si cau es perquè el nostre cos es balanceja i no manté la posició adequada. Intenteu mantenir una línia amb el cap, la vostra columna i les cames.

**Exercici 3.** Córrer al lloc el més ràpid que pugueu. Alerta amb obrir els genolls cap els costats.

**Exercici 4.** Sobre el peu esquerra mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà dreta portant el cos cap endavant.

**Exercici 5.** Jumping Jacks. Obrir i tancar cames i braços mantenint el cos recte i fort.

**Exercici 6.** Sobre el peu dret mantenir l'equilibri i intentar tocar el terra amb la mà esquerra portant el cos cap endavant.

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

**Sessió 4.** Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Resistència (amb canvis de ritme).** 15' en els que els minuts imparells realitzar 10'' a ritme mitjà, 10'' a ritme alt fins a completar el minut, els minuts pars, mantenir el ritme suau.

**Coordinació.** Realitzar 2 sèries dels exercicis 15 al 30 que apareixen al vídeo durant 20''. Entre exercicis diferents descansarem 15'' i entre sèries descansarem 10'' .

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>

**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 hauríeu de realitzar com a mínim 8 repeticions de cada exercici 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=dfG3oBAPQ-o>
- Exercicis de domini de pilota i bot amb Laia Riudavets:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1RonH6l1O4&t=4s>

## Sessió 5.

**Resistència.** 3x10' de carrera continua suau. Descans 1' 30" entre sèries.

## Sessió 6. Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer dos sèries de 20'.
- Sortir en bici entre 45'-1h.
- Repetir una de les dos sessions 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:

(Sessió 1, 3 i 5). 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:

