



## PLA FÍSIC SETMANA DEL 1 AL 7 DE JUNY

SETMANA 12

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**.
5. **Sortir a caminar o córrer 12'**.

+ 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:

**2 SESSIONS DE FORÇA + RESISTÈNCIA, 1 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA.**

Aquestes 3 sessions s'haurien de complir, la 4ra sessió setmanal és voluntària.

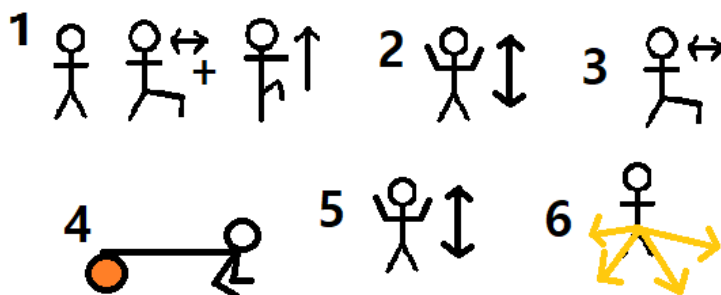
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 30'.

**RECORDAU QUE SEMPRE HEU DE FER L'ESCALFAMENT I LA TORNADA A LA CALMA**

#### Sessió 1. Força + resistència.

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Força.** Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 30'' de treball, 15'' de descans entre exercicis. 1' 30'' entre voltes.



Exercici 1. Passa lateral + extensió. Consisteix des de la posició inicial, estirar una cama cap al costat de manera que el genoll d'aquesta cama queda flexionat amb la punta del peu mirant cap al davant i el nostre tronc i la cama que no s'ha mogut, rectes. Quan tornem al lloc, amb la cama que hem fet la passa al costat, fem un salt com si volguéssim finalitzar una entrada.

**Exercici 2.** Salts amb els dos peus alhora. Per a que el salt sigui correcte, quan toqueu a terra, no hauríeu de fer gaire renou i els genolls no haurien de passar en excés la punta del peu. Podeu anar canviant l'alçada dels salts.

**Exercici 3.** Mateixa idea que l'exercici 1 però en lloc de fer la passa cap al costat, la fem cap a davant. Important que el genoll de la cama que tenim flexionada al davant, no passi la punta del peu.

**Exercici 4.** Planxa amb els peus damunt una pilota o superfície inestable (poden ser varis coixins un damunt l'altre. Mantenir la posició a la vegada que les nostres espatlles, cintura i cames formen una línia recta.

**Exercici 5.** Salts amb els dos peus alhora. Per a que el salt sigui correcte, quan toqueu a terra, no hauríeu de fer gaire renou i els genolls no haurien de passar en excés la punta del peu.

**Exercici 6.** És semblant a l'exercici 1 i 3 però ara anem canviant la posició on col·loquem la cama flexionada, és com si fóssiu un rellotge i volguéssiu marcar les hores amb el peu.

**Resistència.** 3x 10' de carrera continua suau. Descansant 1' 30" entre sèries.

**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 10 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4\\_MjFRk](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
- Exercicis de domini de pilota amb bot:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

## **Sessió 2. Coordinació + resistència.**

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Coordinació.** Realitzar 3 vegades els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 30" i descansarem 15" abans de passar al següent.

Enllaç: [https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o)

**Resistència.** (amb canvis de ritme). 2 sèries de 5' realitzant 15" caminant, 15" carrera a ritme suau, 15" carrera a ritme mitjà, 15" carrera a ritme alt fins a completar els 4'. Descansar 1' 30" entre sèries.

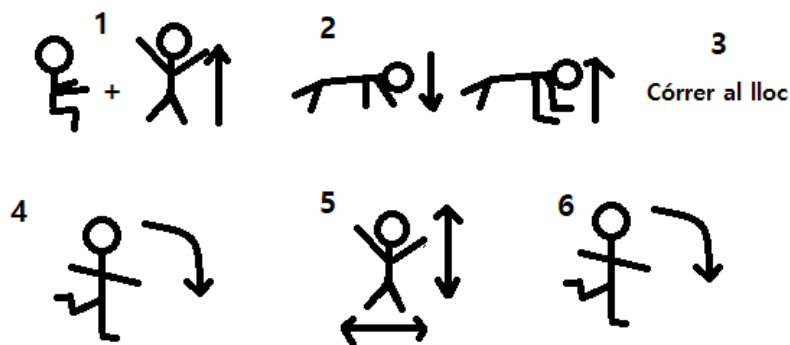
**Domini de pilota:** Si podeu fer es dos, millor, en es cas de no tenir pati i/o no poder botar una pilota podeu repetir es primer vídeo dues vegades. Al primer vídeo hauríeu de realitzar com a mínim 10 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4\\_MjFRk](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
- Exercicis de domini de pilota amb bot:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

## **Sessió 3. Força + resistència.**

Aquesta sessió està formada per 3 parts:

**Força.** Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 6 exercicis. 20" de treball, 10" 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.** 20' de carrera continua suau.

**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 10 repeticions de cada exercici i al segon convindria que realitzéssiu, com a mínim, 15 repeticions de cada exercici.

- Exercicis de domini de pilota sense botar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4\\_MjFRk](https://www.youtube.com/watch?v=1SoG4_MjFRk)
- Exercicis de domini de pilota amb bot:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xsXQjRnzMCM>

**Sessió 4.** Opcions:

- Sortir a caminar 1h.
- Sortir a córrer 30'.
- 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 i 3, en el cas que es faci, sessió 4). Amb sabates. Salts. Màx de núm. 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:

