



## PLANNING INDIVIDUAL PER FER A CASA

### SETMANA 1

#### CADETS I JUNIORS

Tot i estar passant per un període “estrany” en el nostre dia a dia, més que mai, segueix essent important mantenir un estil de vida saludable i actiu. D'aquesta manera, evitarem possibles malalties i baixades de defenses i per l'altra seguirem preparats per a quan tot torni a la normalitat i els entrenaments i la competició tornin a començar. Cal mantenir tot el que havíem aconseguit a nivell físic aquesta temporada o perdre el menys possible. Des del club, us animem a dur a terme el següent pla físic, així com les recomanacions que trobareu a continuació. El Planning és totalment individual i per realitzar a casa, seguint les instruccions d'intentar evitar contacte amb diverses persones i no sortir de casa que ens indica el Govern.

#### RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

*Recordatori de la xerrada sobre nutrició impartida per Menorca Trainers.*

##### **ALIMENTS A EVITAR(\*):**

- Begudes ensucrades (Coca-Cola, Fanta, Aquarius...).
- Brioxeria, dolços, xocolates, lllaminadures...
- Evitar els aliments ultraprocessats (normalment, són els que tenen més de cinc ingredients) i els que porten sucres afegits).
- Aliments cuinats amb molt d'oli (patates frites, croquetes, carn amb molt de rebossat...).
- Embotits amb molt de greix.

(\*). Quan parlem d'evitar ens referim durant tots els dies de la setmana, si un dia a la setmana prenem una Coca-Cola, un dolç... no passarà res. Sempre que el consum sigui ocasional, moderat i sense excés.

##### **ALIMENTS AMB MODERACIÓ:**

- Hidrats de carboni (pasta, arròs...). Al no fer tant d'exercici com de normalitat, cal baixar la ingesta i quantitat d'aquest tipus d'aliments, així com el de les llegums.
- Pa. Evitar consumir-lo a tots els menjars del dia. És una bona opció per berenar.
- Lactis (formatge, iogurts...).

##### **ALIMENTS A CONSUMIR:**

- Beure molta aigua.
- Fruita.
- Verdures.
- Carn i peix a la planxa.
- Fruits secs.
- Embotits (pernil dolç, pernil salat, “pavo”...).

Normalment quan estem avorrits tendim a tenir més gana i a picar entre hores. Intenteu evitar-ho o si no aguanteu, menjar fruita. No oblideu que un bon estat físic s'aconsegueix amb la suma d'alimentació + hàbits + higiene + exercici físic ;). *Respecte als hàbits, tot i no haver d'anar a l'escola, intenteu mantenir un horari, tant de despertar-se com d'anar a dormir, no estar molt de temps davant aparells electrònics o pantalles o abusar del temps al sofà. El comportament d'aquests 15 dies pot ser essencial pel que queda de temporada. Tots els equips estem “aturats” per això, si com a club ens mantenim actius i seguim seguint uns hàbits saludables, la tornada serà menys dura per a nosaltres. Reflexioneu sobre això i intenteu ser responsables.*

# PLA FÍSIC SETMANA DEL 16 AL 22 DE MARÇ

## CADETS I JUNIORS

### ESCALFAMENT:

(Teniu diferents opcions per escalfar, trieu-ne una).

1. Córrer pel passadís de casa 10 sèries d'1 minut amb 5" de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, 3 sèries de 20 escalons amb 30" de descans entre sèries.
3. Saltar a la corda, 2 sèries de 5' amb 1' de descans entre sèries.
4. Bici estàtica, màquina el·líptica, màquina de córrer, 15' seguits.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. 3 sèries de 30", descansar 10" entre sèries.
- Planxa lateral. 4 sèries de 30" (2 per cada costat) amb 10" de descans entre sèries.
- Planxa en moviment. Obrir i tancar peus. 2 sèries de 30 repeticions.

Estiraments suaus.

### PART PRINCIPAL

*Realitzar una sessió per dia. Tots els exercicis els hem fet durant la temporada.*

#### Sessió 1.

Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 5 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 1' i beure aigua.

- 2x8 Salt + caiguda sobre un peu.
- 30 mountain climbers.
- 10 Sentadilla + salt.
- 30 mountain climbers.
- 3x5 Salt dreta, dreta, dos peus, esquerra, esquerra.
- 30 mountain climbers.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis. 2 sèries de 25 repeticions de cada exercici.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

#### Sessió 2.











Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' i beure aigua.

- 10 rep. Planxa + tocar espatlles + planxa lateral ajuntar genoll - colze.
- 12 rep. Flex.
- 10 rep/costat. Quadrupèdia creuada. Estirar cama dreta, braç esquerra.
- 15 rep. Tríceps sobre una cadira, banc...
- 10 rep. Planxa pujar i baixar des de recolzament de colzes a braç estirant recolzant la mà, obrir braç estirat + doblegar braç i com si donéssim una passada per l'esquena. (cada vegada que pugem, ho realitzem una vegada amb cada braç).
- 12 rep. Flex.
- 15 rep. Abdominal + pont.
- 15 rep. Tríceps sobre una cadira, banc...
- 10 rep. Sentadilla + salt.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 25 repeticions de cada un.  
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>






### Sessió 3.

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			

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis. 2 sèries de 25 repeticions de cada exercici.  
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

**Sessió 4.** S'ha de realitzar cada exercici durant 1' i descansar 15" entre exercicis. S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 1' 30" i beure aigua.

Pujar ràpid i baixar lent. 	Realitzar una repetició amb cada cama, genoll contrari no toca al terra, mantenir esquena recte quan estirau, controlar moviment. 	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. Mantenen la posició. 	Baixa i pujau a la vegada, cames i braços. Si teniu dificultat, primer baixar una cama i després l'altre, fins a un pam del terra. 	Sentadillas paret. Aguantar posició. 
---	--	---	--	---

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 10 exercicis. 2 sèries de 25 repeticions de cada exercici.  
Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

**Sessió 5.** Entre exercicis es descansa 15". S'han de fer 3 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 1' 30" i beure aigua.

- 2x10rep. Sentadillas a una cama.
- 2x10 rep. Sobre un peu, tocar al terra mantenint l'equilibri i tornar a aixecar-se. Realitzar 10 amb cama dreta i 10 amb cama esquerra.
- 10 rep. Multisalts: un petit, un gran...
- 12 rep. Planxa mov. Obrir i tancar peus + pujar i baixar estirant braços.
- 50 rep. Mountain climbers.

Per completar la sessió. A les rajoles de casa, com quan fem exercicis amb l'escala de coordinació, realitzar els següents 3 exercicis, 3 sèries de 25 repeticions de cada un.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=XWcJY21xDUI&t=101s>

**Sessió 6.** Escollir una de les tres sessions anteriors i dels exercicis que es proposin fer 5 voltes al circuit, repetint cada exercici 12 vegades, si són exercicis de mantenir la posició, ho farem durant 45". Entre exercicis, s'ha de descansar 15" i entre voltes 1' 30".

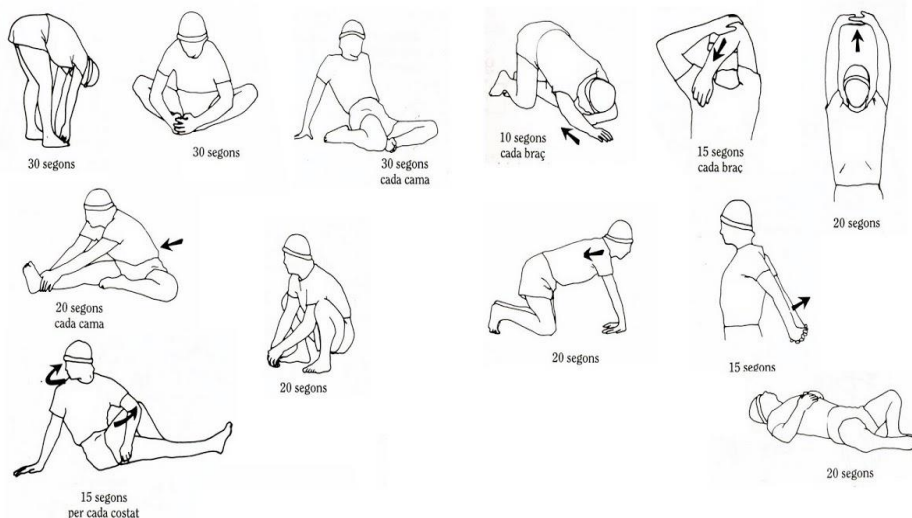
### TORNADA A LA CALMA

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

**PROPIOCEPCIÓ:** (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:**



Per qualsevol dubte sobre algun exercici, petició o molèstia muscular podeu contactar via WApp o telefonada al número 696637569, Andrea Pons. És important que si teniu alguna molèstia o lesió ho comuniqueu per a que se us pugui adaptar el Planning.

**MOLTS D'ÀNIMS A TOTS!**