



PLA FÍSIC SETMANA DEL 23 AL 29 DE MARÇ

SETMANA 2

CADETS I JUNIORS

ESCALFAMENT

LLEGIU AMB ATENCIÓ!!! Han canviat ses repeticions/temps. 😊

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

1. Córrer pel passadís de casa **6 sèries d'2'** amb **15"** de descans entre sèries.
2. Pujar i baixar escales, **5 sèries de 15 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, **15' seguits**.

+ sèries de planxa.

- Planxa normal. **3 sèries de 30"**, descansar **15"** entre sèries.
- Planxa lateral. **4 sèries de 30"** (2/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 la part principal consta de tres parts (menys a la sessió 4 i 5):

3 sèries de 3 exercicis, 3 sèries de 6 i coordinació de peus.

(Descans de 3' entre parts).

Sessió 1.

Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15" de descans entre exercici.

- Flexió + salt.
- Planxa amb braços estirats, tocar espatlles ("hombros") alternativament.
- Sentadilla.

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.

Per completar la sessió. Realitzar els exercicis del número 1 al 10 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 5" abans de passar al següent.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

Sessió 2.

Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15" de descans entre exercici.

- Flexió.
- Sentadilla + salt.
- Lunge amb passa cap enrere + pujar genoll davant (una vegada cada cama).

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

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	

Exercici 4 i 5. Si no teniu pilota gran, ho podeu fer directament al terra.

Exercici 6. Consisteix en fer una aturada en 2 temps i una sentadilla cada vegada. Per fer l'aturada heu de guanyar distància del lloc on comenceu l'exercici.

Per completar la sessió. Realitzar els exercicis del número 10 al 20 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 5" abans de passar al següent.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

Sessió 3.

Realitzar 3 voltes a aquests 3 exercicis de la següent manera: 10 rep, 15" de descans entre exercici.

- Planxa lateral ajuntar colze genoll. Cada repetició canviem de banda.
- Tríceps a una cadira o banc, cames doblegades o estirades.
- Flexió + salt.

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

Puente invertido 3x10		Lumbares 6x6"		Recepciones 2 pies 12	
Gato 10		Glúteo pierna estirada 2x12 cada pierna		Córrer al lloc durant 1' el més ràpid que puguis	

Per completar la sessió. Realitzar els exercicis del número 20 al 30 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 5" abans de passar al següent.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

Sessió 4.

Realitzar 3 voltes a aquest circuit de 12 exercicis. Entre exercicis es descansa 15". Entre voltes, descansar 3' 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	
Puente invertido 3x10		Lumbares 6x6"		Recepciones 2 pies 12	
Gato 10		Glúteo pierna estirada 2x12 cada pierna		Córrer al lloc durant 1'	

Per completar la sessió. Realitzar els exercicis del número 1 al 20 d'aquest vídeo. Cada exercici el farem durant 1' i descansarem 5" abans de passar al següent.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_o

Sessió 5.

S'ha de realitzar cada exercici durant 40" i descansar 20" entre exercicis. S'han de fer 5 voltes al circuit. Entre voltes, descansar 2' 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. Mantenir 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. 
--	--	---	--	---

Sessió 6.

ESCALFAMENT + COORDINACIÓ (EX. VIDEO DE L'1 AL 30, CADA EXERCICI EL REALITZAM DURANT 1" I DESCANSAM 15") + PROPIOCEPCIÓ + ESTIRAMENTS.

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 30".

- Double salt, un petit, un gran. Dos peus a la vegada.
- Double salt, un petit, un gran. Dreta.
- Double 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:

