



PLA FÍSIC SETMANA DEL 18 AL 24 DE MAIG

SETMANA 10

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 REALITZAREM 1 SESSIÓ DE FORÇA I 3 DE COORDINACIÓ-RESISTÈNCIA
Aquestes 4 sessions s'haurien de complir cada setmana, la 5na sessió setmanal és voluntària.
Tot i això, intenteu cada dia sortir a caminar almenys 30'.

Sessió 1. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 2 sèries de 10' 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=_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 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) Hem de fer 3 voltes a aquest circuit de 5 exercicis, realitzant 12 repeticions de cada exercici i 15" de descans, entre aquests. Una vegada acabem una volta, descansem durant 1' i bevem aigua.

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

Sessió 3. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 12' 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=_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 i coordinació amb Miriam Rollán.
<https://www.youtube.com/watch?v=etzmGd5VRKE&t=1s>

Sessió 4. Aquesta sessió està formada per 3 parts:

Resistència. 10' de canvis de ritme. Els 15 primers segons de cada minut, s'han de fer a ritme alt, els altres 45" a ritme suau.

Coordinació. Cada exercici l'hem de realitzar durant 30" i en farem 3 sèries de cada un. Entre exercicis diferents descansarem 15" i entre sèries descansarem 10".

Enllaç: Vídeo Rafa Llopis. <https://www.youtube.com/watch?v=5t7T3WND-3M>

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 Xavi Hernández.
https://www.youtube.com/watch?v=xouhp_094DA&t=506s

Sessió 5. 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 2). 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:

