

Entrenaments confinament

Aquí trobareu 3 sessions d'entrenament diferent que podeu dur a terme al llarg d'aquestes setmanes de confinament, i que tenen la voluntat d'ajudar-vos a mantenir l'estat de forma a partir d'exercicis amb el propi cos. El més recomanat és que feu les sessions amb el mateix ordre que es presenten en el document, i que deixeu un dia de descans entre cadascuna d'elles. Com veureu, les tasques no són completament específiques d'escalada ja que estan pensades perquè les pugui fer tothom a l'espai de casa seu, sense la necessitat d'haver de disposar de materials concrets.

Tot i així, la realització d'aquests exercicis amb intensitat i actitud pot ser molt interessant per minimitzar els efectes de tants dies de pausa a nivell d'escalada. Les sessions aproximadament tenen una durada de 45 – 60 minuts, i potencien els treballs que s'especifiquen en cadascuna de les taules. Si veieu que les repeticions i els descans que consten a cada exercici són insuficients o per contra us costa molt d'assolir-los, podeu adaptar l'execució fiant o reduint pes segons el què us sigui necessari.

I a part d'aquests exercicis que us fem arribar, si algú té material com manovelles (peses), gomes elàstiques, cordes per saltar o taules d'entrenament, podeu complementar i afegir tasques al vostre gust. Teniu experiència i coneixement de sobres (si heu estat atents/es a les explicacions del curs, jeje). Salut i gas cracks!!!

Sessió 1: per exemple, dilluns	
Objectiu de la sessió	Treballar la força explosiva del trenc superior, i la resistència muscular.
Contingut de la sessió	Força explosiva; Resistència muscular del trenc inferior i superior; i Treball d'abdominal
Activació	
- Mobilitat articular general (5 min): En aquest cas, hem de centrar-nos en totes les articulacions del cos, i fer unes quantes rotacions de totes elles començant per les de més amunt (coll) i acabant per les de baix de tot (turmells). 5 voltes en cadascun dels sentits. - 3 sèries de 5 – 8 – 10 repeticions (rep) de flexions (normals o amb genolls al terra), amb 45" de descans entre elles. - 3 sèries de 8 – 10 – 12 assegudetes (mal dit, sentadillas) amb un descans de 50" entre elles.	
Part principal	
- Flexions explosives (amb aplaudiment): 4 sèries de 5rep amb un descans de 2 min	

entre sèries.

- Abdominals normals (recte anterior): 3 sèries de 10rep. Possibilitat d'intercalar-ho amb l'exercici anterior.

- Tríceps al banc (utilitzar 3 cadires): 4 sèries de 7rep, amb un descans de 2 min entre sèries. Baixada lenta (extensió), i pujada explosiva (contracció).

- Planxa: 3 sèries de 35" de planxa

- Circuit: 4 x (30 corrent sobre un mateix/a + 10 salts de granota + 10 flexions normals). Descans de 60" entre sèries.

- Abdominals creuats: 3 sèries de 16rep (8 per banda) amb un descans de 40s entre sèries.

Tornada a la calma (20min després d'haver acabat els exercicis)

- Realització d'estiraments de tota la musculatura treballada al llarg de la sessió (20 – 40s cada posició d'estirament). Quàdriceps, isquiotibials, bessons, pectoral, abdominal, bíceps, tríceps, dorsal i trapezi.

Sessió 2: per exemple, dimecres	
Objectiu de la sessió	Treballar la força del trenc superior i inferior, i la resistència abdominal.
Contingut de la sessió	Força muscular general; i Treball d'abdominal
Activació	
- Mobilitat articular general (5 min): En aquest cas, hem de centrar-nos en totes les articulacions del cos, i fer unes quantes rotacions de totes elles començant per les de més amunt (coll) i acabant per les de baix de tot (turmelles). 5 voltes en cadascun dels sentits. - Desplaçaments en diferents sentits per dins de casa: desplaçaments frontal, d'esquena, laterals, estirar-se – aixecar-se, saltar, pujar i baixar cadires, pujar i baixar escales, entre altres (tot allò que pugueu fer en termes de desplaçaments). - 3 sèries de 5 – 8 – 10 repeticions (rep) de flexions (normals o amb genolls al terra), amb 45" de descans entre elles.	
Part principal	
- Flexions obertes (separació de les mans el doble de les espatlles): 4 sèries de 10rep amb un descans de 60"entre sèries. - Assegudetes: 4 sèries de 15rep amb un descans de 60" entre sèries. - Abdominals fent bicicleta: estirats de panxa enlaire, simulem com si pedaléssim	

sense que els peus toquin a terra. 3 sèries de 10 padalades amb cada cama i un descans de 30" entre sèries.

- Bíceps: 4 sèries de 12 – 13 – 14 – 14rep amb un descans de 60" entre sèries. Agafem un pal d'escombra o de fusta, i hi lliguem material que ens permeti arribar a aquells kilograms amb els quals puguem fer les repeticions que se'ns demana a l'exercici, i on les tres últimes repeticions de cada sèrie ens costin. Pujada simultània dels dos braços.

- Salt al banc (o a la cadira): 4 sèries de 16rep amb un descans de 50" entre sèries. Ens situem davant d'una cadira o d'un banc, i es tracte de saltar amb els peus junts i de forma explosiva fins a sobre d'aquest, i baixar primer un peu i després d'altre lentament.

- Abdominals aixecant cames (recte anterior): 3 sèries amb descans de 30" entre elles. Ens situem estirats de panxa enlaire amb les cames estirades i pugem els peus tres dits del terra i aguantem 8", baixem 8", i tornem a aixecar els peus aguantant 10" (això és una sèrie).

- Circuit: 4 x (5 salts de granota + 8 flexions normals + voltereta endavant + esprint al menjador). Descans de 70" entre sèries.

Tornada a la calma (20min després d'haver acabat els exercicis)

- Realització d'estiraments de tota la musculatura treballada al llarg de la sessió (20 – 40s cada posició d'estirament). Quàdriceps, isquiotibials, bessons, pectoral, abdominal, bíceps, tríceps, dorsal i trapezi.

Sessió 3: per exemple, divendres

Objectiu de la sessió	Treballar la resistència del trenc superior, inferior, i abdominal.
------------------------------	---

Contingut de la sessió	Resistència muscular; i Treball abdominal
-------------------------------	---

Activació

- Mobilitat articular general (5 min): En aquest cas, hem de centrar-nos en totes les articulacions del cos, i fer unes quantes rotacions de totes elles començant per les de més amunt (coll) i acabant per les de baix de tot (turmelles). 5 voltes en cadascun dels sentits.

- 3 sèries de 5 – 8 – 10 repeticions de la seqüència: estirats – drets – saltar, amb 50" de descans entre elles.

- 3 sèries de 6 – 8 – 10 flexions obertes amb un descans de 50" entre elles.

Part principal

- Flexions tancades (mans juntes): 4 sèries de 6 – 10rep amb un descans de 60" entre sèries.
- Abdominals creuats: 3 sèries de 16 – 18 – 20rep, amb un descans de 40" entre sèries.
- Isomètric de quàdriceps: 4 sèries de 40 – 50" de treball, i un descans de 50" entre cada tanda. Ens col·loquem amb l'esquena recolzada a la paret i amb les cames flexionades fins a 90° (com si estiguéssim asseguts), i aguantem en aquesta posició el temps que se'ns diu a la tasca.
- Circuit: 4 x (vertical amb o sense ajuda durant 3" + 8 flexions normals + 8 assegudetes + 30" de planxa). Descans de 60" entre sèries.
- Circuit: 4 x (8 tríceps al banc + 8 salts al banc + 5 voltes ràpides a una cadira + empènyer la paret durant 20"). Descans de 60" entre sèries. Empènyer la paret és situar-se davant d'ella amb les mans recolzades a la mateixa, i amb els braços pràcticament estirats fer una força gran i constant com si la volguéssim tirar a terra (no deixeu les marques dels dits eh).
- Planxa lateral: 3 sèries de 30" per cada costat, i 30" de descans entre sèries.

Tornada a la calma (20min després d'haver acabat els exercicis)

- Realització d'estiraments de tota la musculatura treballada al llarg de la sessió (20 – 40s cada posició d'estirament). Quàdriceps, isquiotibials, bessons, pectoral, abdominal, bíceps, tríceps, dorsal i trapezi.