

- DII.** 15' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
 - 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Exercicis de Tècnica Carrera Atletisme 10 x 15m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Cardio + resistència: [La taula de la nostra amiga "Siri"](https://yoelijocuidarme.es/2016/11/02/rutina-mejorar-la-resistencia-cardiovascular/)
<https://yoelijocuidarme.es/2016/11/02/rutina-mejorar-la-resistencia-cardiovascular/>
 10' est. suaus / tornada a la calma

- Dm.** 15'/20' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
 - 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Exercicis de Tècnica Carrera Muntanya/Atletisme 10 x 15m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Escales: Mireu amb atenció el guió gràfic "Escales", hi ha un increment respecte la setmana anterior

Directes SOLTURA: qui tingui espai ho fa corrent, qui no en tingui ho fa amb bici o el·líptica
 10' est. suaus / tornada a la calma

- Dx.** 20' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
 - 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Musculació Tronc: Mireu amb atenció el guió gràfic "musculació Tronc", hi ha un increment respecte la setmana anterior
Exercicis: A/C/E/G/H/L
 10' est. suaus / tornada a la calma

- Dj.** 15' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
 - 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Exercicis de Tècnica Carrera Atletisme 10 x 15m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Cardio + resistència: [La taula d'estacions](#)
 - 3 circuits **resistència orgànica/genèrica:** cada exercici execució 25". Rec. 1' entre estació i 3' entre circuits.
SALT AMB PES / ESTISORA AMB SALT VERTICAL / IMPULSIÓ LATERAL / SALT VERTICAL / SALT COSTAT
 10' est. suaus / tornada a la calma

- Dv.** 15'/20' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
ESTISORA 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Exercicis de Tècnica Carrera Muntanya/Atletisme 10 x 15m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Escales: Mireu amb atenció el guió gràfic "Salts verticals",

Directes SOLTURA: qui tingui espai ho fa corrent, qui no en tingui ho fa amb bici o el·líptica
 10' est. suaus / tornada a la calma

- Ds.** 20' escalfament sUEficient
 20' Est. + flex: - 10' amb desplaçament, distància aprox de 15m (ex. d'estiraments dinàmics de braços, de cintura i de cames)
 - 10' a terra (ex. d'estirament estàtics, principalment cames, de cintura i esquena).
Musculació Tronc: Mireu amb atenció el guió gràfic "musculació Tronc", hi ha un increment respecte la setmana anterior
Exercicis: B/D/F/I/K/J
 10' est. suaus / tornada a la calma

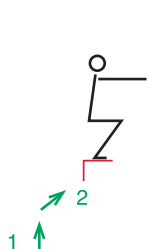
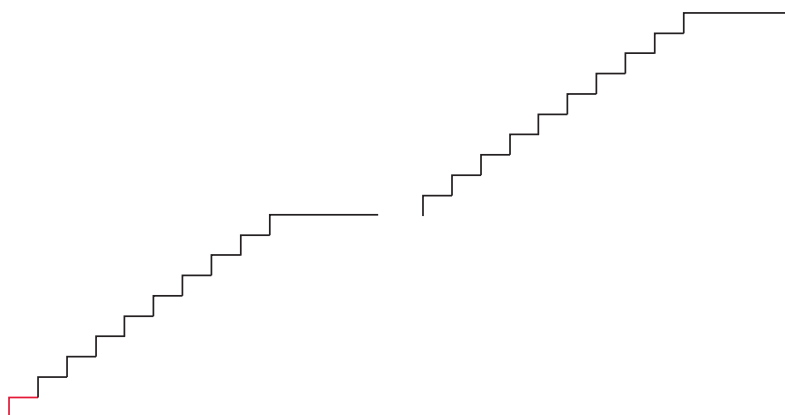
- Dg.** Si aneu MOLT cansats feu DESCANS TOTAL !!

Si aneu moderadament cansat feu DESCANS ACTIU,
 amb activitat que us vingui de gust
 Intensitat moderada
 Durada curta/mitja





escales



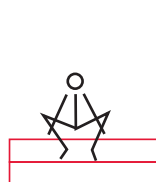
granota



skipping



granota
lateral



peu
coix



cursa

- GRANOTA, 2 series x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- SKIPPING, 2 series x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- GRANOTA LATERAL: 2 i 2 series (una per cada costat) x 1 graó x 10 graons
- SKIPPING, 2 series x 2 graons x 10 graons + 10 graons
- GRANOTA, 2 series x 2 graons x 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- PEU COIX (1T), 2 i 2 series (una amb cada cama) x 1 graó x 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- PEU COIX (1T), 1 i 1 series (una amb cada cama) x 2 graons x 10 graons (una amb cada cama)

EXECUCIÓ: lenta (granota, g. lateral i peu coix), alegre/ràpid (skipings i cursa).

RECUPERACIÓ: tornem baixant poc a poc i un cop a baix descansem entre 1' i 2'.

Podem fer estiraments amb molta cura i poca tensió.

Cada dos exercicis podeu fer uns progressius de 20/40 m (si teniu espai:), i un cop tot acabat unes directes de soltura les quals poden ser amb cc, rodillos o el-líptica.

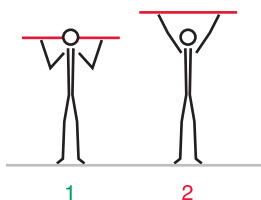
NOTA: adapteu aquest guió de referència a les vostres escales / espai / conciliació familiar :)





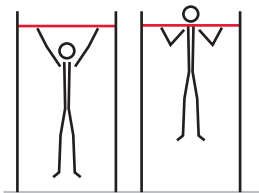
musculació tronc

A



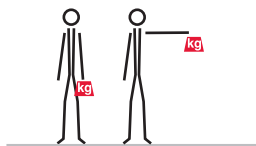
2 x 14

B



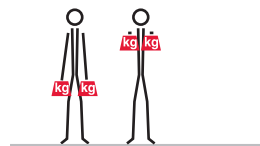
2 x 14

C



2 i 2 x 12

D



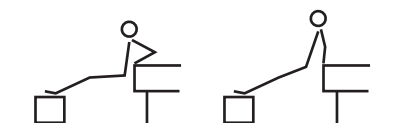
2 x 12

E



3 x 16

G



3 x 16

F



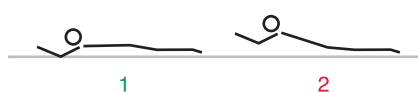
3 x 16

H



3 x 35

I



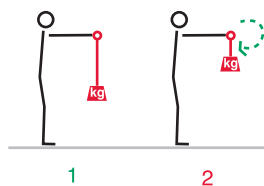
3 x 25

J



2 i 2 x 16

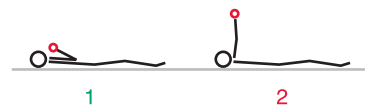
K



3 x enrollables

barra
+
cordill
+
pes:
girar la barra,
enrotllar-hi el cable
a mesura que vagi
punjant.
Només articulació
de canyell.

L



3 x 16

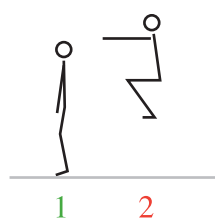
EXECUCIÓ: lenta. Les il·lustracions en les quals el ninot està dret també es poden fer assegut.

RECUPERACIÓ: entre 1' i 2'. Mentres o podem fer estiraments SUAUS amb molta cura i poca tensió.

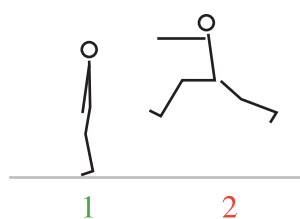
NOTA: els exercicis amb pes, pode incrementar 1 kg respecte la setmana passada.



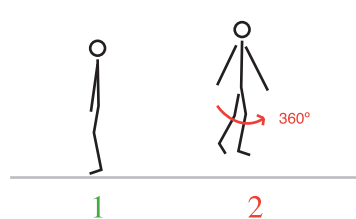
salts verticals



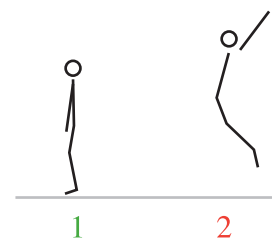
peus
junts



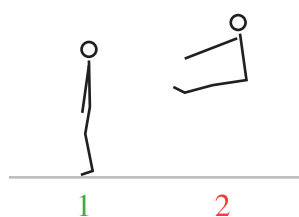
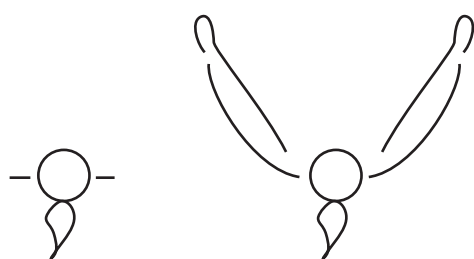
estisores
un cop cada cama a davant



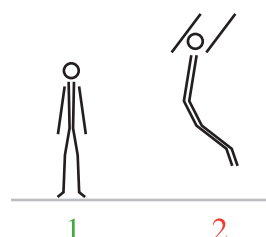
volta
sencera



arc



“V”



arc
lateral

l'entesitat mitja/alta:

2 x (8 salts x 6 -cada model-)

rec 1' entre cada model de salt i 3' entre grups.