

- 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 10m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Cardio + divertimento: TOCS AMB EL PEU ROTLLO PAPER HIGIÈNIC**
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Dm.** 10'/20' escalfament sUEficient (**tocs rotllo wc**)
 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 10m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Peses/garrafes genèric: Mireu amb atenció el guió gràfic "garrafes", !!!! A/B/C/D/E/F/G
 Directes SOLTURA: qui tingui espai ho fa corrent, qui no en tingui ho fa amb bici o el·líptica
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Dx.** 20' escalfament sUEficient (**tocs rotllo wc**)
 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)
Acrobàtic genèric: Mireu amb atenció el guió gràfic "acrobàtic genèric", A/B/C/D/E
Exercicis: A/C/E/G/H/L
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Dj.** 15' escalfament sUEficient (**tocs rotllo wc**)
 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 10m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament)
Cardio + habilitat: tocs rotllo wc o altres free
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Dv.** 15' escalfament sUEficient (**tocs rotllo wc**)
 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: Mireu amb atenció el guió gràfic "musculació Tronc", hi ha una disminució respecte la setmana anterior
Exercicis: B/D/F/I/K/J
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Ds.** 15'/20' escalfament sUEficient (**tocs rotllo wc**)
 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)
Salts: 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
 5' est. suaus / tornada a la calma

- Dg.** DESCANS ACTIU/TOTAL !!
 Escalfament sUEficient
Test competició Tocs rotllo wc

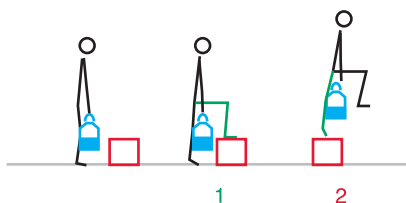
**** rotllo degudament precintat, així li donem llarga vida.**
A veure quant tocs fem a principi de setmana i quants en fem al cap d'uns dies :)





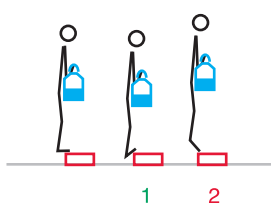
peses/garrafes > genèric

A



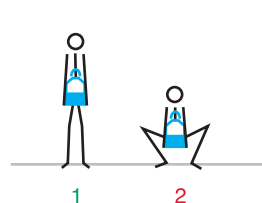
 x2 2 i 2 x 16
c+elevadors

B



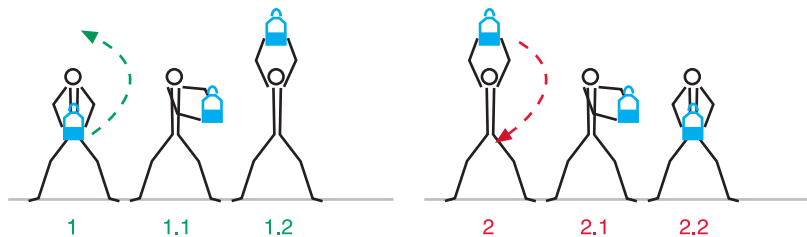
 x1 2 i 2 x 12
panxells

C



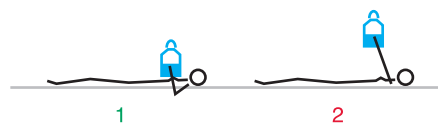
 x1 2 x 16
squad

D



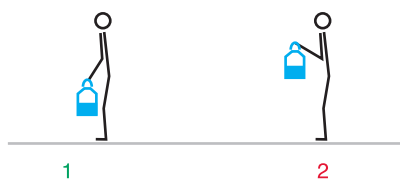
 x1 2 i 2 x 12
costals

E



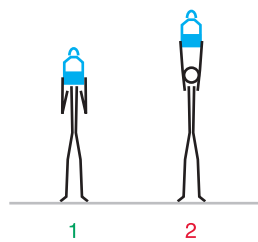
2 x 14
pres banca

F



 x2 2 x 12
biceps

G



 x1 2 x 14
hombros

EXECUCIÓ: lenta. Poseu-hi molta ATENCIÓ, el moviment ha de ser "natural", no FORCEU les posicions ni l'execució

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

NOTA: les garrafes a la meitat de líquid (màxim aprox 4 litres/kg), és per no fer traumàtica l'adaptació.





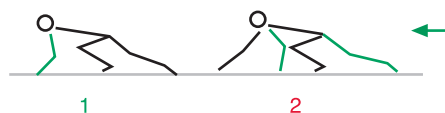
acrobat

A



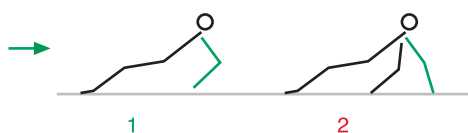
4 x 10m
caminar amb braços
(cames "mortes")

B



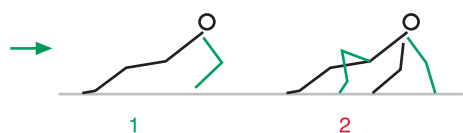
4 x 10m
caminar amb braços
i cames

C



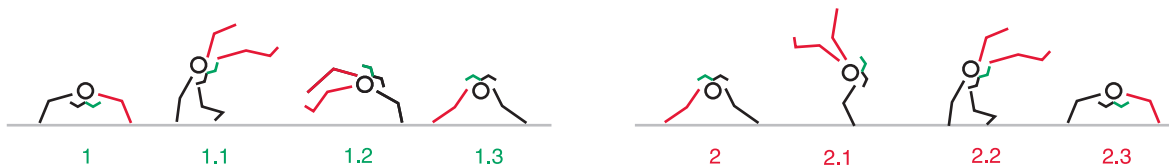
4 x 10m
enrrella amb braços
(cames "mortes")

D



4 x 10m
enrrella amb braços
i cames

E



4 x 6girs x 10m

gir 180° amb
desplaçament endavant

EXECUCIÓ: lenta. Poseu-hi molta ATENCIÓ, el moviment ha de ser "natural", no FORCEU les posicions ni l'execució

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

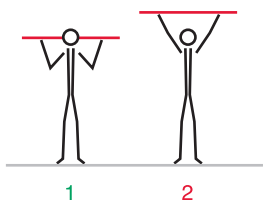
NOTA: deixeu el terra ben lluent!





musculació tronc

A

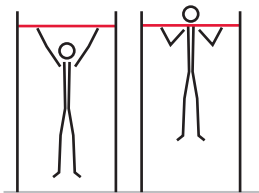


1

2

1 x 14

B

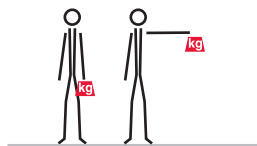


1

2

1 x 14

C

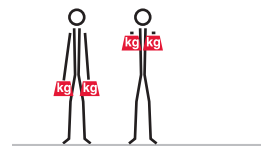


1

2

1 i 1 x 12

D



1

2

1 i 1 x 12

E

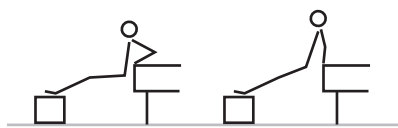


1

2

1 x 16

G



1

2

1 x 16

F



1

2

1 x 16

H



1

2

2 x 30

I



1

2

2 x 20

J

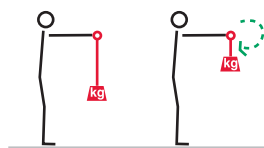


1

2

1 i 1 x 16

K



1

2

1 x enrollables

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

L



1

2

2 x 16

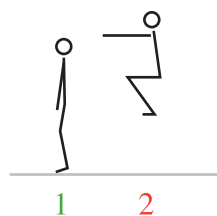
EXECUCIÓ: lenta. Les il·lustracions en les quals el ninot està dret també es poden fer assegut.

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

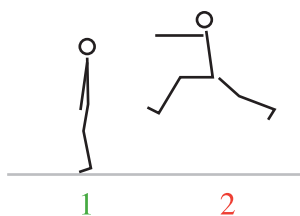
NOTA: els exercicis amb pes, mantenim el pes de la setmana passada.



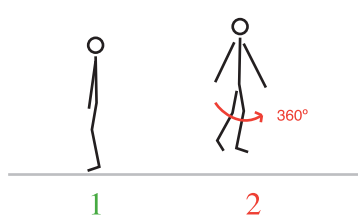
salts verticals



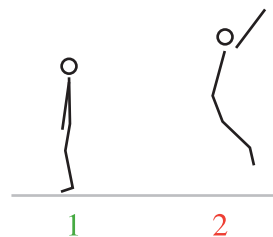
peus
junts



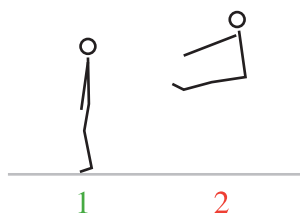
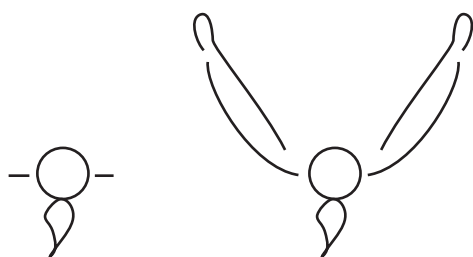
estisores
un cop cada cama a davant



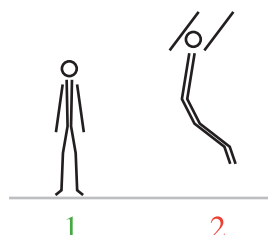
volta
sencera



arc



“V”



arc
lateral

l'entesitat mitja/alta:

1 x (6 salts x 6 -cada model-)

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