

Any	Atletes	Modalitat	Data	Cicle	Micro Cicle.	Setmana
2019_20	Grup XLS	Tot muntanya	13.4 / 19.4	Covid-19 - 5	2	31

- DII.** 15' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...)
- 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 20m (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 35". Rec. 1' entre estació i 4' entre circuits.
- SALT AMB PES / ABDOMINAL / ESTISORA AMB SALT VERTICAL / IMPULSIÓ LATERAL / SALT VERTICAL / SALT COSTAT**
- 10' est. suaus / tornada a la calma

- Dm.** 15'/20' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...) **diferent d'ahir (?)**
- 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 20m (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 !!!!

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.** 15' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...) **diferent dels dies precedents (?)**
- 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.** 20' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...) **diferent dels dies precedents (?)**
- 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 "aixecada turca" + "planxats"

5' est. suaus / tornada a la calma

- Dv.** 15' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...) **diferent d'ahir (?)**
- 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 20m (en cas de no disposar d'espai els podem fer sense pràcticament desplaçament) - **busqueu terreny no pla i irregular per realitzar PROPIOCEPCIÓ -**

Escales: Mireu amb atenció el guió gràfic "Salts verticals", hi ha un increment !!!!

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.** 15' / 20' escalfament sUEficient (tocs amb: raqueta o volei o futbol o basquet o WC o ...) **diferent dels dies precedents (?)**
- 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 un increment respecte la setmana anterior

Exercicis: B/D/F/I/K/J

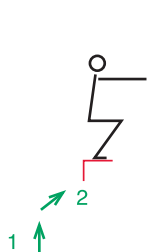
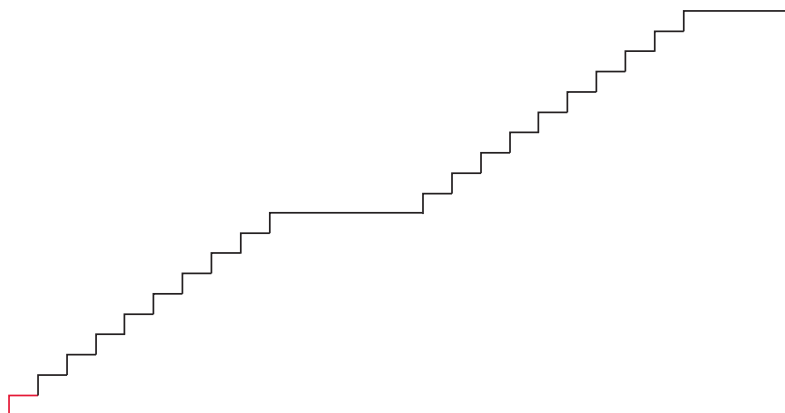
5' est. suaus / tornada a la calma

- Dg.** DESCANS TOTAL !!!!!!!!!!!!!!!





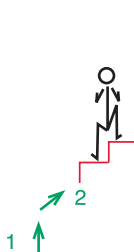
escales



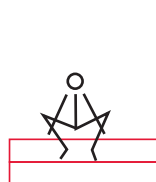
granota



skipping



granota
lateral



peu
coix



cursa

- GRANOTA, 2 series x 1 graó x **20** graons + 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- SKIPPING, 2 series x 1 graó x **20** graons + 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó x **20** graons + 10 graons
- GRANOTA LATERAL: 2 i 2 series (una per cada costat) x 1 graó x 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó x 10 graons + 10 graons
- SKIPPING, 2 series x 2 graons x **20** graons + 10 graons
- "CURSA", 1 seria x 1 graó 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.

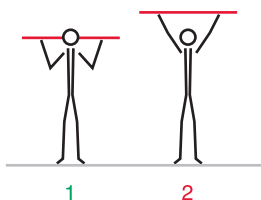
NOTA: - adapteu aquest guió de referència a les vostres escales / espai / conciliació familiar :)
- CALÇAT AMB BONA AMORTIGUACIÓ





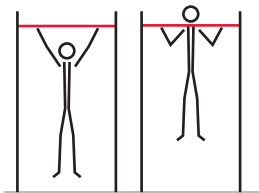
musculació tronc

A



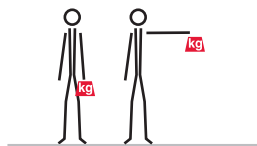
2 x 18

B



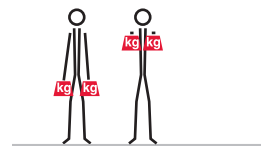
2 x 18

C



2 i 2 x 14

D



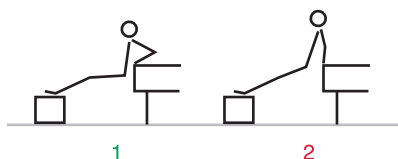
2 i 2 x 14

E



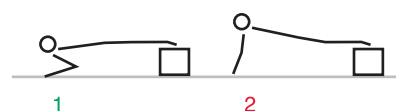
2 x 18

G



2 x 18

F



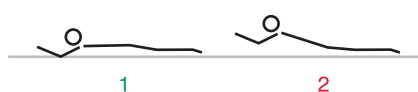
2 x 18

H



2 x 35

I



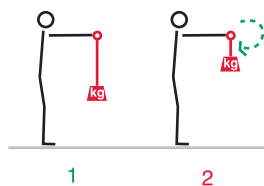
2 x 25

J



2 i 2 x 18

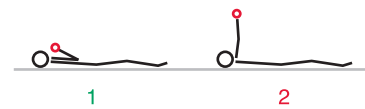
K



3 x enrollables

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

L



2 x 18

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

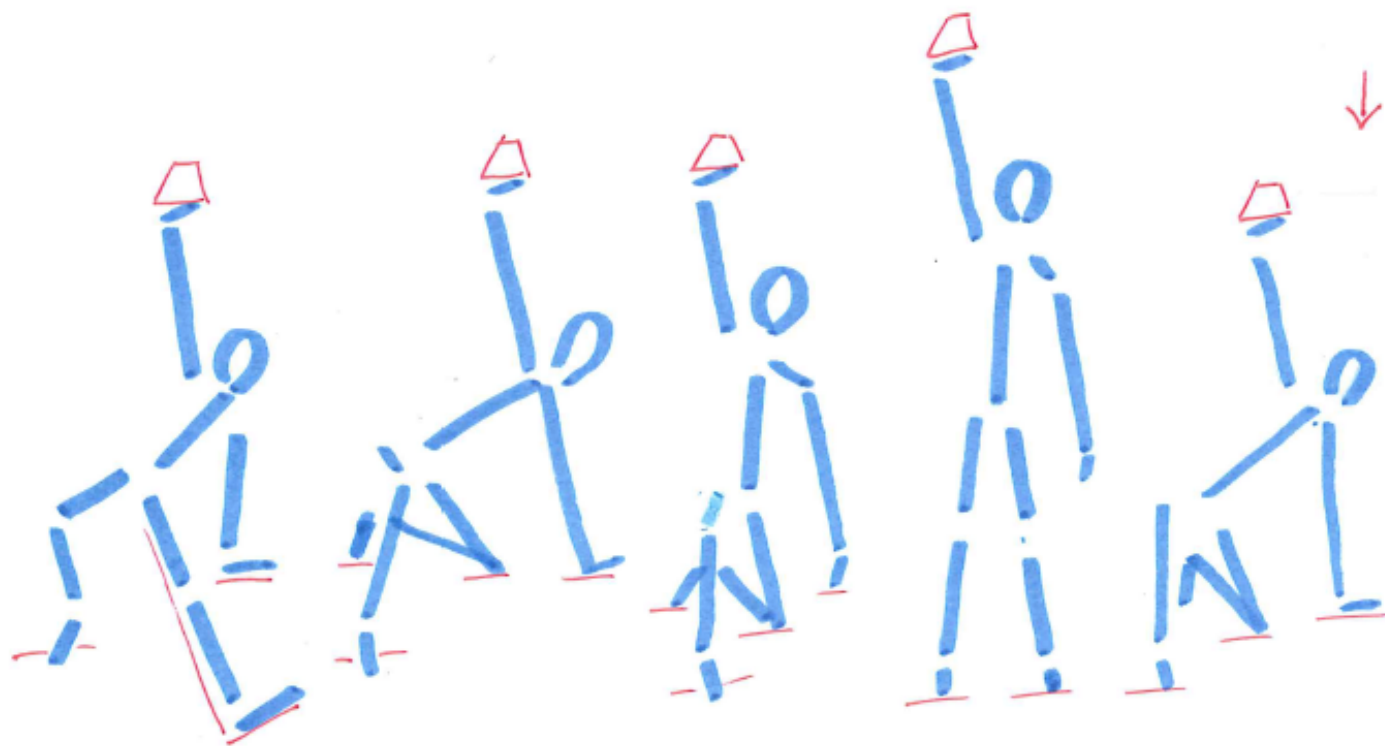
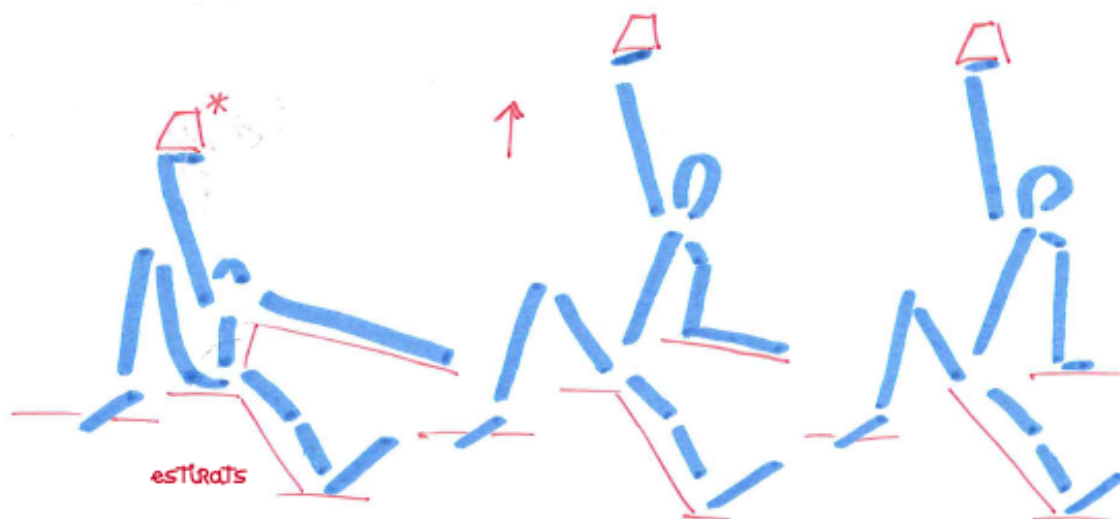
RECUPERACIÓ: entre 1' i 2'. Mentres o podem fer estiraments SUAUS amb molta cura i poca tensió.

NOTA: els exercicis amb pes, incrementem (5% aprox) el pes de la setmana passada.





aixecada turca



* < 0'5 kg

— CONTACTE AMB EL TERRA.

EXECUCIÓ: 3 i 3 x 10 x < 0'5 kg Poseu-hi molta ATENCIÓ, el moviment ha de ser "natural" i lent, no FORCEU les posicions.

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

NOTA: deixereu el terra ben lluent!





planxats

glutis



3 x 20"

prono

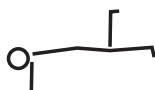


3 x 20"



(vista aèria)

lateral
curta



3 i 3 x 20" (vista aèria)

dorsal



3 x 20"

pectoral



3 x 20"



(vista aèria)

