

Escalfament:

- mobilitat articular sense desplaçaments
- 10' trot suau o pujant i baixant escales
- mobilitat articular amb desplaçaments

Exercicis propioceptius: Per estimular l'acte reflex del turmell i evitar lesions de lligaments interns i externs de turmell.

- 1. La Creu:** Recolzament amb un peu (cama de suport lleugerament flexionada). Amb la mà dreta toquem a terra: davant- costat – darrera – costat (cada vegada ens alcem i baixem a tocar a terra). Quan acabem amb la mà dreta ho fem amb l'esquerra **x3** (cada mà). Després fem el mateix amb l'altra cama (també 3 vegades amb cada mà).
- 2. Punta - taló:** recolzament amb una cama: pugem taló amunt (de puntetes) i baixem, pugem puntes amunt (recolzament de taló) i les baixem. **10 repeticions cada cama x3.**
- 3. Skipping:** 3 skipings alts + aguantar amb una cama 2 segons (quan aguantem amb la cama tanquem els ulls). **8 repeticions amb cada cama.**

Exercicis de força - cardio: dels exercicis del Vídeo de la Cadira:

Fer els 10 primers exercicis (fins al segon 50 del vídeo – pujar i baixar de la cadira comes alternes).

- Cada exercici entre **10 i 15 repeticions** (vosaltres decidiu) → el cronòmetre s'engega al iniciar l'exercici i conteu les repeticions, quan acabeu les repeticions descanseu el temps que us ha quedat fins arribar a **1 minut**. Per tant el temps de recuperació va en funció de lo ràpid que aneu en fer l'exercici.

Exercicis de Core: descans **d'1 minut** entre exercicis.

Tots els exercicis es fan lentament!

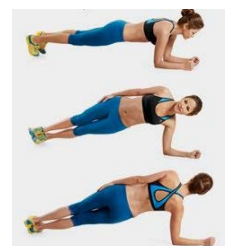
- 1. Rotació tòrax:** **12 repeticions** cada costat (sense alternar).



- 2. Elevació cama – braç:** mantenir esquena recta i alçar cames i braços no més amunt de la línia horitzontal que ens fa l'esquena. **12 repeticions** cada costat.



- 3. Volta en planxa:** posició de planxa abdominal – girem un costat – girem cap a l'altra costat (cada posició aguantem 2 segons) → sense baixar la cintura a terra. → **8 repeticions**



- 4. Elevació cintura:** posició de la imatge → alcem cintura amunt (mantenint els genolls junts) i baixem → **10 repeticions** amb cada cama.



Tornem a repetir la sessió:

1r **Exercicis propioceptius**

2n **Exercicis de força - cardio**

3r **Exercicis de Core**

Estiraments

Equipo Femenino
Competición

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Entrenador:
Rafa Guerrero

