

Escalfament:

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

BLOC 1: Exercicis de força resistència: Alguns exercicis (**marcats en BLAU**) es faran amb ampolla d'aigua que pot ser de 5L o menys en funció del pes que vulgueu posar-vos (gestioneu-vos la càrrega d'entrenament i sigueu prudents).

Aquests exercicis s'executen **lentament**!

1. Pujar i baixar (una cama i després l'altra) una alçada de mig metre (llit, tauleta petita, cadira, sofà...) → agafem una ampolla amb cada mà. → 10 repeticions amb cada cama.

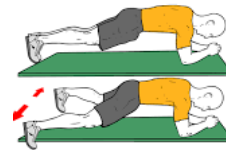


2. Abdominals - Posició barca: aguantar 20" (qui vulgui es pot col·locar una ampolla d'aigua de 2L al pit i subjectar-la amb les mans).

3. Flexió i extensió de la cama de suport: Agafem les ampolles una amb cada mà. → 20 repeticions cada cama (sense alternar).



4. Planxa: obrir i tancar cames les dues alhora (fent un petit salt). → 15 repeticions (sense pes).



5. Isquios – lumbars: Pujar i baixar el cos (sense flexió de tronc, esquena recta tota l'estona). Agafem l'ampolla i ens la col·loquem contra el pit → 10 repeticions.



Repetim la seqüència 3 vegades (BLOC 1)

BLOC 2: Exercicis de força velocitat: aquests exercicis es faran amb **rapidesa** (i sense material).

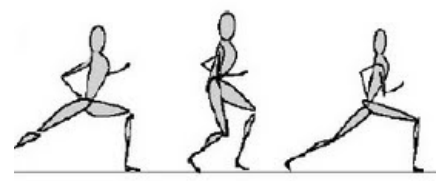
Descans d'1 minut entre cada exercici.

1. skiping baix → pujar i baixar un graó d'escala: 1r una cama i després l'altra. 30 segons cada cama. **X2**



2. ½ squat + salt amunt: 20 repeticions. **X2**

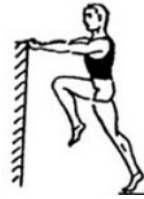
3. Avançament de cama (flexionant la cama a davant): no hi ha salt amunt → 15 repeticions amb cada cama. **X2**



4. Impuls + salt amunt amb una cama: 15 repeticions cada cama (sense alternar). **X2**



5. skipping alt inclinats (recolzats contra una paret): 30 segons. **X2**



BLOC 3: Exercicis de força resistència: Alguns exercicis (**marcats en BLAU**) es faran amb ampolla d'aigua que pot ser de 5L o menys en funció del pes que vulgueu posar-vos (gestioneu-vos la càrrega d'entrenament i sigueu prudents).

Aquests exercicis s'executen **lentament**!

1. Mantenir posició 1 minut: subjecteu una ampolla d'aigua a cada mà (braços estesos) o una sola ampolla contra el pit (braços flexionats).



2. Abdominals: estirats a terra, pujar i baixar cames (com la imatge). Amb ampolla d'aigua de màxim 2L → 10 repeticions.



3. Canvi cama lateral amb Step: Pujar l'step i fer canvi de cama amb petit salt amunt + tornar a flexionar cames abans de l'altra canvi (com la imatge): subjecteu una ampolla d'aigua a cada mà (braços estesos) o una sola ampolla contra el pit (braços flexionats) → 30 repeticions (15 cada cama).



4. Isquios: baixar el tronc mentre alcem la cama enrere. Agafar el pes amb la mà contrària a la cama de suport, o un pes a cada mà. Mantenir 5 segons quan notem estirament d'isquio → 8 repeticions cada cama.



5. Lunge: fem una passa gran endavant + flexió de cames i tornem enrere a la posició inicial. Agafem una ampolla d'aigua amb cada mà. → 15 repeticions cada cama (podeu alternar cames).



6. Bessons: pujar i baixar talons. La pujada és ràpida i la baixada lenta (baixar taló més avall de l'alçada del turmell, com a la imatge) → 25 repeticions. Podem agafar una ampolla contra el pit (centre del cos) o carregar-nos-la a una motxilla, l'altra mà ens serveix per aguantar l'equilibri.



Repetim la seqüència 2 vegades (BLOC 3)

Estiraments

Equipo Femenino
Competición

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Entrenador:
Rafa Guerrero

