

Escalfament:

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

Exercicis propioceptius:

1. Aguantar amb recolzament d'un peu, sobre superfície tova, amb els ulls tancats → 20" cada cama
2. 5 skipings + aguantar amb un peu 2" → 8 cada cama
3. Salt endavant a peu coix, aguantar 5" a la recepció del salt (amb una cama) → 8 cada cama



Exercicis amb velocitat: els exercicis següents es fan ràpids. Descans entre exercicis d'1' aproximadament.

1. **Pujar i baixar escales:** una per una i ràpides (com fent skipping petits) → durant 1'



2. **Quàdriceps:** ¼ squat + salt amunt (imatge) → 15 repeticions

3. **Skipping amb graó:** pujar i baixar el mateix graó de l'escala alternant les cames: pujar cama dreta, pujar cama esquerra, baixar cama dreta, baixar cama esquerra. (no hi ha imatge).

Atenció: aquest exercici el tronarem a repetir començant amb l'altra cama! → 45" cada cama.

4. **Skipping amb planxa abdominal (Mountain climber):** des de la posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans, no de colzes), avancem una cama endavant (flexió de genoll) i després l'altra (alternant cames). → durant 20"

MOUNTAIN CLIMBER

Exercicis de Força: els exercicis següents es fan lents. Descans entre exercicis d'1' aprox.

1. **Torsió planxes de costat:** 10 repeticions cada costat. X2 series

Atenció: mantenir la cintura amunt, mantenir l'equilibri durant el moviment. Només fa la torsió el tronc superior, a partir de la cintura en avall no hi ha moviment.



2. **Alçar pelvis amunt (imatge):** 10 repeticions X2 series.



3. **½ Squat contra la paret:** mantenir la posició 30" cada cama X2 series.



4. **Flexions normals o com la imatge (segon nivell) → 10 repeticions X2 series.**



Tornem a repetir els 4 **Exercicis de velocitat**

Acabem la sessió repetint els 3 **Exercicis propioceptius**

Estiraments

