



PREPARACIÓ FÍSICA ESTIU '19





-Categoria INFANTIL + CADET-





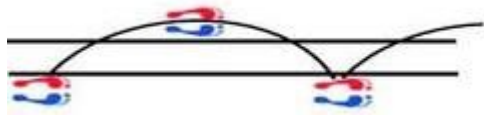
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1	Carrera continua + exercicis	Descans	+ Sprints Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 2	Carrera continua + exercicis	Descans	+ Sprints Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 3	Carrera continua + exercicis	Descans	+ Sprints Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 4	Carrera continua + exercicis	Descans	+ Sprints Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans

Setmana 1 i 2



DILLUNS

1. Escalfament	2. Carrera continua
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	Carrera continua durant 15 minuts
3. Reforç de turmells	4. Abdominals + flexions
	
<ul style="list-style-type: none"> -Caminar de puntes. -Caminar de talons. -Carrera lateral. -Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. -Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. -Skipping. -Skipping per darrera. -Córrer de puntera tirant de braços. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Plancha: aguantar 20"x4 b. Flexiones: 10x4





DIMECRES



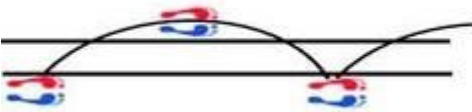
1. Escalfament	2. Sprints
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	Progressius: (en una distància de 50 metres aproximadament): 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45")
3. Multisalts	
	
Sobre línia imaginària al terra: 3 series de 15 salts. (descans actiu de 45" - trotant fins al punt de sortida)	

DIVENDRES



1. Escalfament	2. Carrera canvis de ritme
	
<p>10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)</p>	<p>5' minuts trote + 3' mig/ràpid + 5 trote + 3' mig/rapid</p>

Setmana 3 i 4

DILLUNS	
1. Escalfament	2. Carrera continua
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	Carrera continua durant 20 minuts
3. Reforç de turmells	4. Abdominals + flexions
	
<ul style="list-style-type: none"> -Caminar de puntes. -Caminar de talons. -Carrera lateral. -Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. -Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. -Skipping. -Skipping per darrera. -Córrer de puntera tirant de braços. 	<ul style="list-style-type: none"> c. Plancha: aguantar 30''x4 d. Flexiones: 12x3

DIMECRES	
1. Escalfament	2. Sprints
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	Progressius: (en una distància de 50 metres aproximadament): 20 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45'')
3. Multisalts	
	
Sobre línia imaginària al terra: 5 series de 10 salts. (descans actiu de 45'' - trotant fins al punt de sortida)	

DIVENDRES

DIVENDRES	
1. Escalfament	2. Carrera canvis de ritme
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	4' minuts trote + 2' mig/ràpid + 4' trote + 2' mig/ràpid + 1' màxima velocitat + 2' trote