



PREPARACIÓ FÍSICA ESTIU '19





-Categoria JUNIOR + SENIOR-





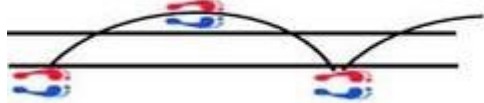
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Carrera variable + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 2	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Carrera variable + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 3	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Carrera variable + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 4	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Carrera variable + Exercicis	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 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"> a. Plancha: aguantar 45"x4 b. Flexiones: 12x5

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: 3 series de 25 salts. (descans actiu de 45 " - trotant fins al punt de sortida	

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

DIVENDRES	
1. Escalfament	2. Carrera continua
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	20 minuts carrera continua

Setmana 3 i 4

DILLUNS

5. Escalfament



10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)

6. Carrera continua



Carrera continua durant 25 minuts

7. Reforç de turmells



- 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.

8. Abdominals + flexions



- c. Plancha: aguantar 45''x6
- d. Flexiones: 14x5

DIMECRES

4. Escalfament



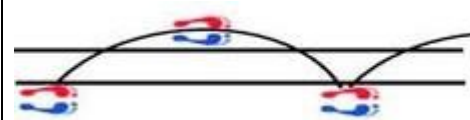
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)

5. Sprints







Progressius: (en una distància de 50 metres aproximadament): 20 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45'')

6. Multisalts



Sobre línia imaginària al terra: 4 series de 25 salts. (descans actiu de 45'' - trotant fins al punt de sortida)

DIJOUS	
3. Escalfament	4. Carrera canvis de ritme
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	5' minuts trote + 3' mig/ràpid + 5 trote + 3' mig/ràpid + 1maxima velocitat + 3 trote

DIVENDRES	
3. Escalfament	4. Carrera continua
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	25 minuts carrera continua