



# PREPARACIÓ FÍSICA ESTIU '19

---

**-Categoria Mini-**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1		Carrera continua + exercicis		Carrera amb canvis de ritme		Descans	Descans
Setmana 2		Carrera continua + exercicis		Carrera amb canvis de ritme		Descans	Descans
Setmana 3		Carrera continua + exercicis		Carrera amb canvis de ritme		Descans	Descans
Setmana 4		Carrera continua + exercicis		Carrera amb canvis de ritme		Descans	Descans

## Setmana 1

### DIMARTS

#### 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



- 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.

Aguantar 10 segons per 4 vegades

### DIJOUS

#### 1. Escalfament



#### 2. Carrera canvis de ritme







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



20 minuts (5' trotar + 5' mig/ràpid + 5' trotar + 5' mig/ràpid)

## Setmana 2

### DIMARTS





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

### DIJOUS



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>20 minuts (5' trotar + 5' mig/ràpid + 5' trotar + 5' mig/ràpid)</p>

## Setmana 3

### DIMARTS

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
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Caminar de puntes.</li> <li>-Caminar de talons.</li> <li>-Carrera lateral.</li> <li>-Passa curta elevant un sol genoll, després canviar.</li> <li>-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll.</li> <li>-Skipping.</li> <li>-Skipping per darrera.</li> <li>-Córrer de puntera tirant de braços.</li> </ul>	Aguantar 15 segons per 5 vegades

### DIJOUS

1. Escalfament	2. Carrera canvis de ritme
	
10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament)	25 minuts (5' trotar + 5' mig/ràpid + 5' trotar + 5' mig/ràpid + 5' trotar)

## Setmana 4

### DIMARTS

#### 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



- 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.

Aguantar 20 segons per 4 vegades

### DIJOUS

#### 1. Escalfament



#### 2. Carrera canvis de ritme



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

24 minuts (5' trotar + 5' mig/ràpid + 5' trotar + 5' mig/ràpid + 3 trotar + 1' màxima velocitat)