



PREPARACIÓ FÍSICA POST-TEMPORADA ESTIU '16

-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

Escalfament: 10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament) → ABANS DE TOTES LES SESSIONS.

Dimarts

1. Carrera continua durant 15 minuts.
2. Abdominals:
 - i.4 series de 10 repeticions superiors (descans de 35 segons entre series).
 - ii.4 series de 10 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35 segons entre series).
3. REFORÇ DE TURMELLS (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes. Amb passes molt curtes, caminar de puntes, elevant al màxim els talons. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Caminar de talons. Amb passes molt curtes, caminar de talons, elevant al màxim les puntes dels peus. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Carrera lateral. Passes curtes i ràpides, recolzant sobre les puntes dels peus.

-Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. Coordinant bé amb el moviment de braços, portant el colze cap enrere el màxim. Es fa cada meitat del recorregut elevant una sola cama.

-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-Skipping. Tirant de braços, amb els colzes amb flexió. Córrer elevant molt els genolls, amb molta freqüència i sense pràcticament avançar. **-Skipping per darrera.** Tirar lleugerament el tronc cap endavant i córrer tocant amb els talons als glutis.

-Córrer de puntera tirant de braços. Córrer de puntes sense pràcticament flexió de genolls, portant els peus cap endavant i tirant molt dels braços cap endarrere.

Dijous

1. Carrera amb canvis de ritme: 20 minuts (5 minuts trotar + 5 minuts mig/ràpid + 5 minuts trotar + 5 minuts mig/ràpid)

IMPORTANT: Realitzar estiraments al acabar TOTES les sessions. Evitarem possibles lesions musculars o d'altres estructures corporals.

Setmana 2

Escalfament: 10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dimarts

4. Carrera continua durant 15 minuts.

5. Abdominals:

i. 4 series de 10 repeticions superiors (descans de 35 segons entre series).

ii. 4 series de 10 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35 segons entre series).

6. **REFORÇ DE TURMELLS** (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes. Amb passes molt curtes, caminar de puntes, elevant al màxim els talons. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Caminar de talons. Amb passes molt curtes, caminar de talons, elevant al màxim les puntes dels peus. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Carrera lateral. Passes curtes i ràpides, recolzant sobre les puntes dels peus.

-Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. Coordinant bé amb el moviment de braços, portant el colze cap enrere el màxim. Es fa cada meitat del recorregut elevant una sola cama.

-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-Skipping. Tirant de braços, amb els colzes amb flexió. Córrer elevant molt els genolls, amb molta freqüència i sense pràcticament avançar. **-Skipping per darrera.** Tirar lleugerament el tronc cap endavant i córrer tocant amb els talons als glutis.

-Córrer de puntera tirant de braços. Córrer de puntes sense pràcticament flexió de genolls, portant els peus cap endavant i tirant molt dels braços cap endarrere.

Dijous

2. **Carrera amb canvis de ritme:** 20 minuts (5 minuts trotar + 5 minuts mig/ràpid + 5 minuts trotar + 5 minuts mig/ràpid)

IMPORTANT: Realitzar estiraments al acabar TOTES les sessions. Evitarem possibles lesions musculars o d'altres estructures corporals.

Setmana 3

Escalfament: 10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dimarts

7. Carrera continua durant 20 minuts.

8. Abdominals:

i. 4 series de 10 repeticions superiors (descans de 35 segons entre series).

ii. 4 series de 10 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35 segons entre series).

9. **REFORÇ DE TURMELLS** (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes. Amb passes molt curtes, caminar de puntes, elevant al màxim els talons. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Caminar de talons. Amb passes molt curtes, caminar de talons, elevant al màxim les puntes dels peus. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Carrera lateral. Passes curtes i ràpides, recolzant sobre les puntes dels peus.

-Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. Coordinant bé amb el moviment de braços, portant el colze cap enrere el màxim. Es fa cada meitat del recorregut elevant una sola cama.

-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-Skipping. Tirant de braços, amb els colzes amb flexió. Córrer elevant molt els genolls, amb molta freqüència i sense pràcticament avançar. **-Skipping per darrera.** Tirar lleugerament el tronc cap endavant i córrer tocant amb els talons als glutis.

-Córrer de puntera tirant de braços. Córrer de puntes sense pràcticament flexió de genolls, portant els peus cap endavant i tirant molt dels braços cap endarrere.

Dijous

3. Carrera amb canvis de ritme: 25 minuts (5 minuts mig + 5 minuts ràpid + 5 minuts trotar + 5 minuts mig + 5 minuts trotar)

IMPORTANT: Realitzar estiraments al acabar TOTES les sessions. Evitarem possibles lesions musculars o d'altres estructures corporals.

Setmana 4

Escalfament: 10 minuts carrera contínua + estiraments actius (els que feu durant la temporada al començar l'entrenament) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dimarts

10. Carrera continua durant 20 minuts.

11. Abdominals:

i.4 series de 10 repeticions superiors (descans de 35 segons entre series).

ii.4 series de 10 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35 segons entre series).

12. **REFORÇ DE TURMELLS** (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes. Amb passes molt curtes, caminar de puntes, elevant al màxim els talons. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Caminar de talons. Amb passes molt curtes, caminar de talons, elevant al màxim les puntes dels peus. Es realitzen tres variants: la primera amb la punta dels peus cap endavant, la segona amb la punta dels peus cap a fora i la tercera amb la punta dels peus cap a dins.

-Carrera lateral. Passes curtes i ràpides, recolzant sobre les puntes dels peus.

-Passa curta elevant un sol genoll, després canviar. Coordinant bé amb el moviment de braços, portant el colze cap enrere el màxim. Es fa cada meitat del recorregut elevant una sola cama.

-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-Skipping. Tirant de braços, amb els colzes amb flexió. Córrer elevant molt els genolls, amb molta freqüència i sense pràcticament avançar. **-Skipping per darrera.** Tirar lleugerament el tronc cap endavant i córrer tocant amb els talons als glutis.

-Córrer de puntera tirant de braços. Córrer de puntes sense pràcticament flexió de genolls, portant els peus cap endavant i tirant molt dels braços cap endarrere.

Dijous

4. **Carrera amb canvis de ritme:** 25 minuts (5 minuts mig + 5 minuts ràpid + 5 minuts trotar + 5 minuts mig + 5 minuts trotar)

IMPORTANT: Realitzar estiraments al acabar TOTES les sessions. Evitarem possibles lesions musculars o d'altres estructures corporals.

RECOMANACIONS

- Escull una hora adequada per realitzar les sessions (evita les hores de més calor i exposició al sol).
 - Procura haver menjat alguna cosa com a mínim 1h 30' abans. Intenta hidratar-te correctament, procura tindre alguna font a prop o emportar-te alguna ampolla d'aigua.
 - Si realitzes l'entrenament amb algun company d'equip et serà més divertit i més fàcil de fer.
 - Dedica el temps suficient a estirar al final de la sessió.
- RECORDA: ets el únic responsable de realitzar aquest entrenament, l'objectiu d'aquestes sessions es que arribis a la pre-temporada amb uns mínims de condicions per als entrenaments.**