



PREPARACIÓ FÍSICA PRE-TEMPORADA ESTIU '17



Setmana 1

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

Dilluns

1. Carrera continua durant 20 minuts.
2. Abdominals: 4 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series).
3. Flexions: 3 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).

Dimarts

1. **FARTLECK** 20 minuts → dividit en:
 - a. 10 minuts (6' ritme normal + 3' ritme mitjà/alt + 1' ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 10 minuts (6' ritme normal + 3' ritme mitjà/alt + 1' ritme ràpid)

Dimecres

1. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 10 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 30")
2. **ESCALES:** - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir dues vegades la seqüència:
 - Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevant genolls
 - Pujar de dues en dues
 - Pujar de tres en tres
 - Pujar-ne dues i baixar-ne una
 - Pujar-ne tres i baixar-ne dues
 - Pujar d'una en una saltant amb els peus junts
 - Pujar saltant amb una sola cama (dreta/esquerra)
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.

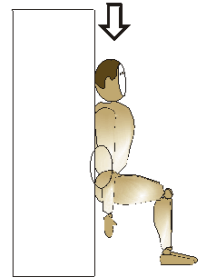
ESTIU '17 – Preparació Física Pre-temporada Cadet

-**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. FARTLECK 15 minuts → dividit en:
 - a. 5 minuts ritme mitjà/alt + 5 minuts ritme normal + 5 minuts ritme mitjà alt
2. Abdominals: 4 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series).
3. Flexions: 3 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).
4. Lumbar: 2 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
5. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 4 repeticions de 45" descans de 30 segons entre repetició-----→



Divendres

1. CARRERA CONTÍNUA 20 minuts

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).

Dilluns

4. Carrera continua durant 20 minuts.
5. Abdominals: 4 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series).
6. Flexions: 3 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).

Dimarts

2. FARTLECK 20 minuts → dividit en:
 - a. 10 minuts (6' ritme normal + 3' ritme mitjà/alt + 1' ritme ràpid)
 - b. Descanem 2 minuts
 - c. 10 minuts (6' ritme normal + 3' ritme mitjà/alt + 1' ritme ràpid)

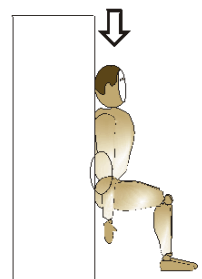
Dimecres

4. SPRINTS (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 10 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 30")
5. ESCALES: - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir dues vegades la seqüència:
 - Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevat genolls
 - Pujar de dues en dues
 - Pujar de tres en tres
 - Pujar-ne dues i baixar-ne una
 - Pujar-ne tres i baixar-ne dues
 - Pujar d'una en una saltant amb els peus junts
 - Pujar saltant amb una sola cama (dreta/esquerra)
6. REFORÇ DE TURMELLS (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes + Caminar de talons + Carrera lateral + Passa curta elevat 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.

Dijous

6. FARTLECK 15 minuts → dividit en:
 - a. 5 minuts ritme mitjà/alt + 5 minuts ritme normal + 5 minuts ritme mitjà alt
7. Abdominals: 6 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series).
8. Flexions: 5 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).
9. Lumbars: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
10. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 6 repeticions de 45" descans de 30 segons entre repetició----->



Divendres

2. CARRERA CONTÍNUA 20 minuts

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).

Dilluns

7. Carrera continua durant 25 minuts.
8. Abdominals: 6 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series). – Alternant oblics i laterals
9. Flexions: 5 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).

Dimarts

3. FARTLECK 26 minuts → dividit en:
 - a. 13 minuts (7' ritme normal + 4' ritme mitjà/alt + 2' ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 13 minuts (7' ritme normal + 4' ritme mitjà/alt + 2' ritme ràpid)

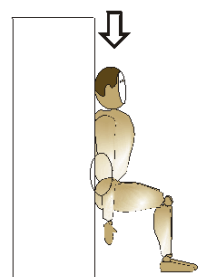
Dimecres

7. SPRINTS (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 25")
8. ESCALES: - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir 3 vegades la seqüència:
 - Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevat genolls
 - Pujar de dues en dues
 - Pujar de tres en tres
 - Pujar-ne dues i baixar-ne una
 - Pujar-ne tres i baixar-ne dues
 - Pujar d'una en una saltant amb els peus junts
 - Pujar saltant amb una sola cama (dreta/esquerra)
9. REFORÇ DE TURMELLS (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-Caminar de puntes + Caminar de talons + Carrera lateral + Passa curta elevat 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.

Dijous

11. FARTLECK 20 minuts → dividit en:
 - a. 5 minuts ritme mitjà/alt + 5 minuts ritme lent + 5 minuts ritme mitjà alt + 5 minuts ritme lent
12. Abdominals: 6 series de 25 repeticions (descans de 35" entre series).
13. Flexions: 5 series de 10 repeticions (descans de 35" entre series).
14. Lumbars: 3 series de 12 repeticions (descans de 35" entre series).
15. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 4 repeticions de 45" descans de 30 segons entre repetició----->



Divendres

3. CARRERA CONTÍNUA 25 minuts

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).

Dilluns

10. Carrera continua durant 25 minuts.
11. Abdominals: 6 series de 25 repeticions (descans de 45" entre series). – Alternant oblics i laterals
12. Flexions: 5 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).

Dimarts

4. FARTLECK 26 minuts → dividit en:
 - a. 13 minuts (7' ritme normal + 4' ritme mitjà/alt + 2' ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 13 minuts (7' ritme normal + 4' ritme mitjà/alt + 2' ritme ràpid)

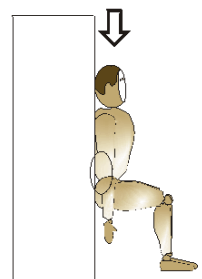
Dimecres

10. SPRINTS (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 25")
11. ESCALES: - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir 3 vegades la seqüència:
 - Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevant genolls
 - Pujar de dues en dues
 - Pujar de tres en tres
 - Pujar-ne dues i baixar-ne una
 - Pujar-ne tres i baixar-ne dues
 - Pujar d'una en una saltant amb els peus junts
 - Pujar saltant amb una sola cama (dreta/esquerra)
12. REFORÇ DE TURMELLS (10'): en una distància de 10 metres aprox. Anada i tornada.

-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.

Dijous

16. FARTLECK 20 minuts → dividit en:
 - a. 5 minuts ritme mitjà/alt + 5 minuts ritme lent + 5 minuts ritme mitjà alt + 5 minuts ritme lent
17. Abdominals: 6 series de 25 repeticions (descans de 35" entre series).
18. Flexions: 5 series de 10 repeticions (descans de 35" entre series).
19. Lumbar: 3 series de 12 repeticions (descans de 35" entre series).
20. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 4 repeticions de 45" descans de 30 segons entre repetició----->



Divendres

4. CARRERA CONTÍNUA 25 minuts

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.**