



PREPARACIÓ FÍSICA PRE-TEMPORADA ESTIU '17

-Categoria Júnior-



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1	Carrera continua + exercicis	Fartleck	Sprints + Escales + Multisalts	Fartleck + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 2	Carrera continua + exercicis	Fartleck	Sprints + Escales + Multisalts	Fartleck + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 3	Carrera continua + exercicis	Fartleck	Sprints + Escales + Multisalts	Fartleck + Exercicis	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 4	Carrera continua + exercicis	Fartleck	Sprints + Escales + Multisalts	Fartleck + Exercicis	Carrera continua	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.**

Dilluns

1. Carrera continua durant 20 minuts.
2. Abdominals:
 - i. 4 series de 25 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - ii. 4 series de 25 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).
3. Flexions: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
4. **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.

Dimarts

1. **FARTLECK** 23 minuts → dividit en:
 - a. 12,5 minuts (6' ritme normal + 5' ritme mitjà/alt + 1' 30" ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 12,5 minuts (6' ritme normal + 5' ritme mitjà/alt + 1'30" ritme ràpid)

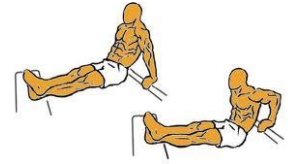
Dimecres

1. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45")
2. **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

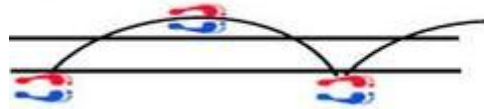
ESTIU '17 – Preparació Física Post-temporada JÚNIOR

- 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. **FONDOS DE TRÍCEPS**: 3 series de 15 repeticions (descans de 45" entre series). →



4. **MULTISALTS**: sobre línia imaginària al terra: 3 series de 30 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Dijous

1. **FARTLECK** 18 minuts → dividit en:

- 6 minuts ritme mitjà/alt + 6 minuts ritme normal + 6 minuts ritme mitjà alt

2. Abdominals:

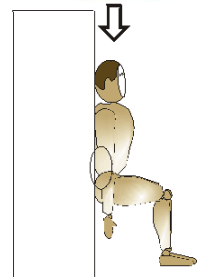
- 4 series de 25 repeticions superiors (descans de 45" entre series).
- 4 series de 25 repeticions laterals i oblics.
- 3 series de 20 segons de planxa-----→



3. Flexions: 3 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).

4. Lumbars: 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) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dilluns

1. Carrera continua durant 20 minuts.
2. Abdominals:
 - ii. 4 series de 25 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - iii. 4 series de 25 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).
3. Flexions: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
4. **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.

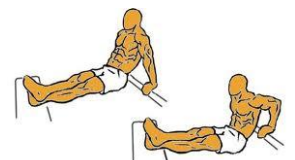
Dimarts

2. **FARTLECK** 23 minuts → dividit en:
 - a. 12,5 minuts (6' ritme normal + 5' ritme mitjà/alt + 1' 30" ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 12,5 minuts (6' ritme normal + 5' ritme mitjà/alt + 1'30" ritme ràpid)

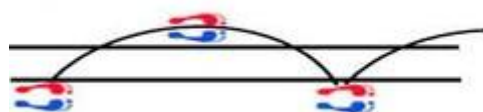
Dimecres

5. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45")
6. **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)

3. **FONDOS DE TRÍCEPS:** 3 series de 15 repeticions (descans de 45" entre series). →

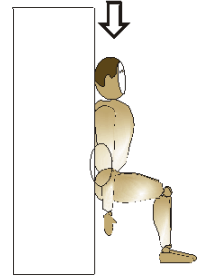


4. **MULTISALTS:** sobre línia imaginària al terra: 3 series de 30 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Dijous

7. FARTLECK 18 minuts → dividit en:
 - a. 6 minuts ritme mitjà/alt + 6 minuts ritme normal + 6 minuts ritme mitjà alt
8. Abdominals:
 - a. 4 series de 25 repeticions superiors (descans de 45" entre series).
 - b. 4 series de 25 repeticions laterals i oblics.
 - c. 3 series de 20 segons de planxa-----→
9. Flexions: 3 series de 10 repeticions (descans de 45" entre series).
10. Lumbars: 2 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
11. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 4 repeticions de 45" descans de 30 segons entre repetició-----→



Divendres

12. 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) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dilluns

1. Carrera continua durant 25 minuts.
2. Abdominals:
 - iv. 6 series de 20 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - v. 6 series de 20 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).
13. Flexions: 4 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
14. **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.

Dimarts

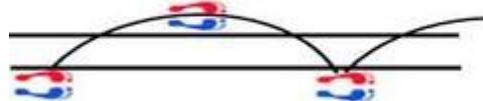
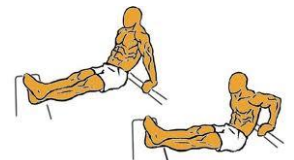
3. **FARTLECK** 28 minuts → dividit en:
 - a. 14 minuts (7' ritme normal + 6' ritme mitjà + 2" ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 14 minuts (7' ritme normal + 6' ritme mitjà + 2" ritme ràpid)

Dimecres

15. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 20 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 1')
16. **ESCALES:** - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir 4 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. **FONDOS DE TRÍCEPS:** 4 series de 15 repeticions (descans de 45" entre series). →

4. **MULTISALTS:** sobre línia imaginària al terra: 4 series de 30 salts. (descans actiu de 1" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Dijous

17. FARTLECK 24 minuts → dividit en:

- a. 6 minuts ritme lent + 6 minuts ritme normal + 6 minuts ritme lent + 6 minuts ritme lent

18. Abdominals:

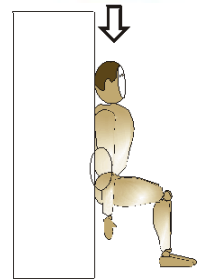
- a. 6 series de 25 repeticions superiors (descans de 45" entre series).
- b. 6 series de 25 repeticions laterals i oblics.
- c. 4 series de 15 segons de planxa-----→



19. Flexions: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).

20. Lumbars: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).

21. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 5 repeticions de 40" descans de 35" entre repetició-----→



Divendres

22. CARRERA CONTÍNUA : 20 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) → **ABANS DE TOTES LES SESSIONS.**

Dilluns

1. Carrera continua durant 25 minuts.
2. Abdominals:
 - vi. 6 series de 20 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - vii. 6 series de 20 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).
23. Flexions: 4 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
24. **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.

Dimarts

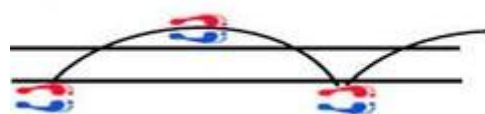
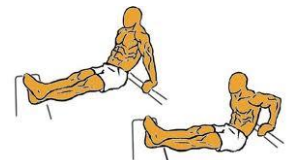
4. **FARTLECK** 28 minuts → dividit en:
 - a. 14 minuts (7' ritme normal + 6' ritme mitjà + 2" ritme ràpid)
 - b. Descansem 2 minuts
 - c. 14 minuts (7' ritme normal + 6' ritme mitjà + 2" ritme ràpid)

Dimecres

25. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 20 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 1')
26. **ESCALES:** - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir 4 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. **FONDOS DE TRÍCEPS:** 4 series de 15 repeticions (descans de 45" entre series). →

4. **MULTISALTS:** sobre línia imaginària al terra: 4 series de 30 salts. (descans actiu de 1" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Dijous

27. FARTLECK 24 minuts → dividit en:

- a. 6 minuts ritme lent + 6 minuts ritme normal + 6 minuts ritme lent + 6 minuts ritme lent

28. Abdominals:

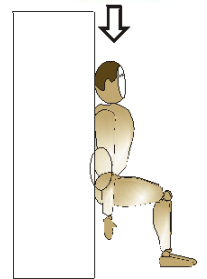
- a. 6 series de 25 repeticions superiors (descans de 45" entre series).
- b. 6 series de 25 repeticions laterals i oblics.
- c. 4 series de 15 segons de planxa-----→



29. Flexions: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).

30. Lumbars: 3 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).

31. "Sentadilla" a la paret (formant angle de 90 graus) 5 repeticions de 40" descans de 35" entre repetició-----→



Divendres

32. CARRERA CONTÍNUA : 20 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.**