



PREPARACIÓ FÍSICA PRE-TEMPORADA ESTIU '17

-Categoria Pre-infantil/Infantil-



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 2	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 3	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Descans	Carrera continua	Descans	Descans
Setmana 4	Carrera continua + exercicis	Descans	Sprints + Multisalts	Descans	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 15 minuts.
2. Abdominals:
 - i. 4 series de 12 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - ii. 4 series de 12 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.

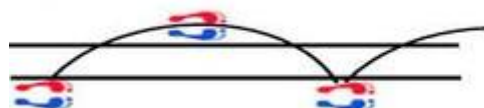
-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-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.

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
 - Pujar-ne dues i baixar-ne una
4. **MULTISALTS:** sobre línia imaginària al terra: 3 series de 15 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



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

5. Carrera continua durant 15 minuts.

6. Abdominals:

i. 4 series de 12 repeticions superiors (descans de 35" entre series).

ii. 4 series de 12 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).

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

8. 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.

Dimecres

3. SPRINTS (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):

a. 15 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45")

4. ESCALES: - Escales: pujar corrent entre 15/20 escales i baixar caminant. Repetir 3 vegades la seqüència:

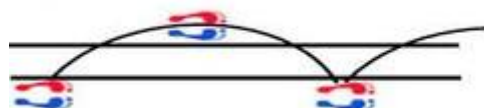
-Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevant genolls

-Pujar de dues en dues

-Pujar de tres en tres

-Pujar-ne dues i baixar-ne una

4. MULTISALTS: sobre línia imaginària al terra: 3 series de 15 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



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) → ABANS DE TOTES LES SESSIONS.

Dilluns

9. Carrera continua durant 15 minuts.

10. Abdominals:

i. 4 series de 16 repeticions superiors (descans de 35" entre series).

ii. 4 series de 16 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).

11. Flexions: 4 series de 12 repeticions (descans de 45" 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.

Dimecres

5. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):

a. 20 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 4 vegades la seqüència:

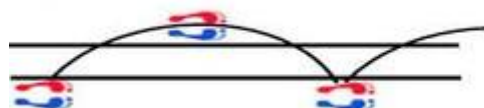
-Pujar d'una en una, sense saltar-se'n cap i elevant genolls

-Pujar de dues en dues

-Pujar de tres en tres

-Pujar-ne dues i baixar-ne una

4. **MULTISALTS:** sobre línia imaginària al terra: 3 series de 20 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Divendres

3. CARRERA CONTÍNUA : 20 minuts

IMPORTANT: Realitzar estiraments al acabar TOTES les sessions. Evitem 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

13. Carrera continua durant 15 minuts.
14. Abdominals:
 - i. 4 series de 16 repeticions superiors (descans de 35" entre series).
 - ii. 4 series de 16 repeticions laterals i oblics (2 costats) (descans de 35" entre series).
15. Flexions: 4 series de 12 repeticions (descans de 45" entre series).
16. **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.

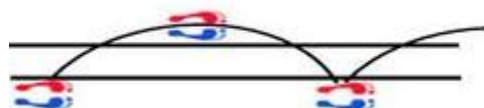
-Salts curts, córrer de puntera, sense pràcticament flexió de genoll. Impulsar només amb el turmell, tirant més cap amunt que cap endavant.

-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.

Dimecres

7. **SPRINTS** (progressius) (en una distància de 50 metres aproximadament):
 - a. 20 repeticions amb un descans actiu (tornar trotant al punt de sortida durant 45")
8. **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
4. **MULTISALTS**: sobre línia imaginària al terra: 3 series de 20 salts. (descans actiu de 45" – trotant fins al punt de sortida). Peus junts:



Divendres

4. CARRERA CONTÍNUA : 20 minuts

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

RECOMANACIONS

- Escala 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.**