Preparació Física

Pretemporada

“*C.T. PRE-MINI I MINI*”

Club Bàsquet Cappont

“C.T. PRE-MINI I MINI”

Nova temporada, nous reptes. Els entrenaments de la categoria Pre-mini i Mini es distribuiran al llarg de l’última setmana d’Agost i la primera de Setembre de manera que durant aquestes es realitzin un total de 8 entrenaments que combinin sessions d’exercicis cardiovasculars i sessions de domini de pilota. A aquestes 4 sessions setmanals se li sumaran 2 sessions extra de recuperació, en les que només una d’elles serà d’obligada realització.

A més, com a extra a totes les sessions proposades des del club, és aconsellable que els jugadors surtin a trotar fora al carrer en la mesura de lo possible. Combinant la carrera continua suau amb petits intervals caminant, fins a un màxim de **10 minuts per sessió.**

Agost 2020						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Setembre 2020						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

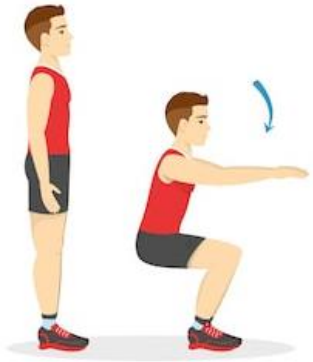
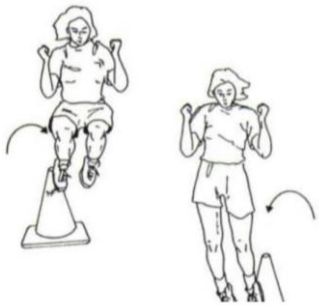
Sessió cardiovascular	Sessió pilota	Descans

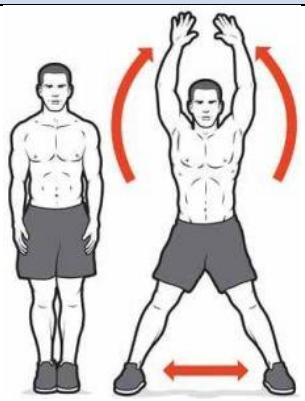
Setmana 1 (24 Agost - 30 Agost)						
Dll 24	Dm 25	Dc 26	Dj 27	Dv 28	Ds 29	Dg 30
Cardio	Pilota	Descans	Pilota	Cardio	Descans	Descans

Setmana 2 (31 Agost - 6 Setembre)						
Dll 31	Dm 1	Dc 2	Dj 3	Dv 4	Ds 5	Dg 6
Cardio	Pilota	Descans	Pilota	Cardio	Descans	Descans

DILLUNS 24 D'AGOST

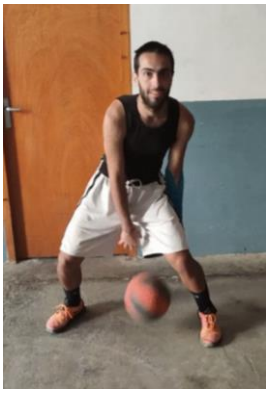
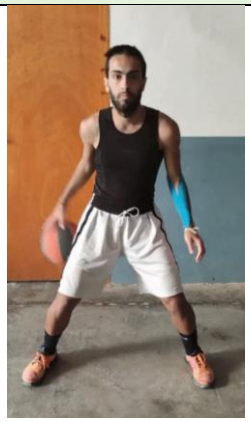
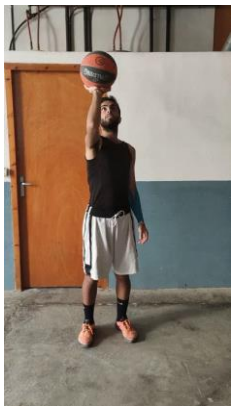
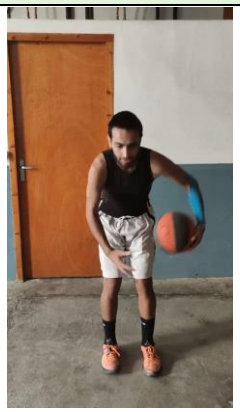
CARDIOVASCULAR		
Entrenament cardiovascular de curta duració (20') però d'alta intensitat, que apart de generar una alta despesa calòrica, ens ajudarà a arribar a un estat de forma òptim, tant a nivell de forma i força física, com a nivell de resistència. La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzarà durant un total de 20 segons cadascun dels exercicis marcats, deixant una pausa de 40 segons entre ells.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 2 cicles per exercici, actius durant 20 seg i descansant 40 seg més. Es començarà pel primer exercici (Salts corda), realitzant aquest durant un total de 20 segons. Un cop realitzat aquest, s'efectuarà una pausa de 40 segons i es començarà amb el segon exercici (Squats), i així fins arribar a l'últim (Skipping). Entre cicle i cicle, i per tant, abans de tornar a començar amb el primer exercici, es poden descansar 1 minut.		
1. Salts corda	2. Squats sense salt	3. Lateral Jumps
		
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

4. Jumping Jacks	5. Skipping
	
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

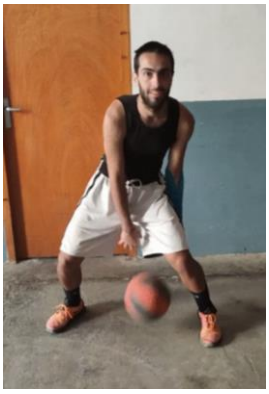
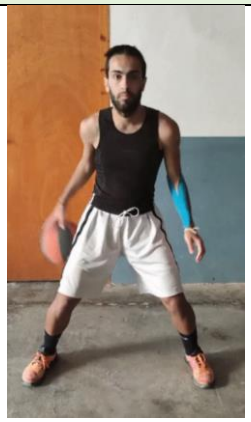
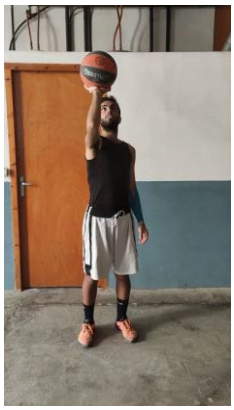
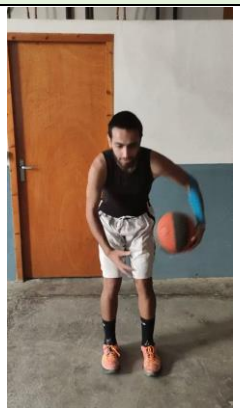
DIMARTS 25 D'AGOST

PILOTA		
La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzaran diferents series dels exercicis de domini de pilota.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 3 series per cadascun dels exercicis, durant 30 segons cada sèrie.		
1. Bot dreta	2. Bot esquerra	3. Bot frontal
4. Bot entre cames	5. Bot darrere esquena	6.Mecànica tir (mà dom.)
		
7. Mecànica tir al terra	8. “8” entre les cames	9. Voltes per tot el cos
		

DIJOUS 27 D'AGOST

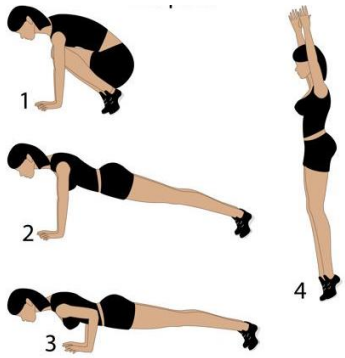
PILOTA		
La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzaran diferents series dels exercicis de domini de pilota.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

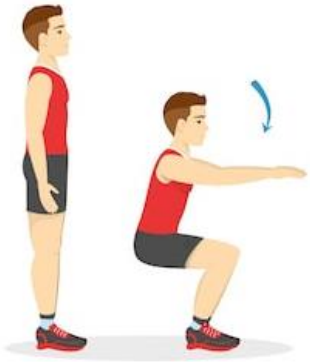
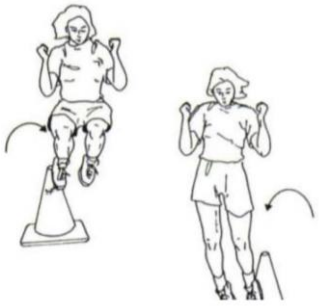
PART PRINCIPAL		
Efectuar 3 series per cadascun dels exercicis, durant 30 segons cada sèrie.		
1. Bot dreta	2. Bot esquerra	3. Bot frontal
4. Bot entre cames	5. Bot darrere esquena	6.Mecànica tir (mà dom.)
		
7. Mecànica tir al terra	8. “8” entre les cames	9. Voltes per tot el cos
		

DIVENDRES 28 D'AGOST

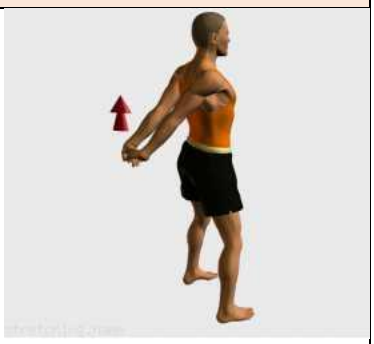
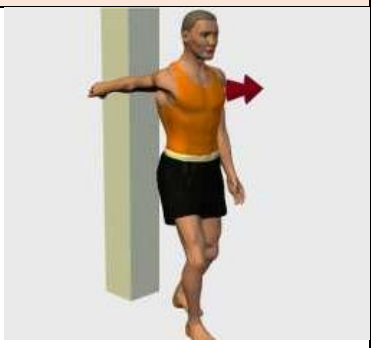
CARDIOVASCULAR		
Entrenament cardiovascular de curta duració (20') però d'alta intensitat, que apart de generar una alta despesa calòrica, ens ajudarà a arribar a un estat de forma òptim, tant a nivell de forma i força física, com a nivell de resistència. La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzarà durant un total de 20 segons cadascun dels exercicis marcats, deixant una pausa de 40 segons entre ells.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL
Efectuar 2 cicles per exercici, actius durant 20 seg i descansant 40 seg més. Es començarà pel primer exercici (Skipping), realitzant aquest durant un total de 20 segons. Un cop realitzat aquest, s'efectuarà una pausa de 40 segons i es començarà amb el segon exercici (Burpees), i així fins arribar a l'últim (Lateral Jumps). Entre cicle i cicle, i per tant, abans de tornar a començar amb el primer exercici, es poden descansar 1 minut.

1. Skipping	2. Burpee
	
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

3. Salts corda	4. Squat sense salt	5. Lateral Jumps
		
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

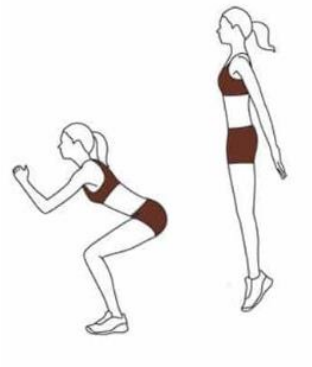
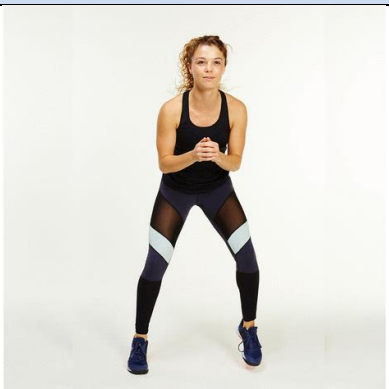
DISSABTE 29 D'AGOST – DIUMENGE 30 D'AGOST

ESTIRAMENTS		
La sessió d'estiraments ens ajudarà a recuperar-nos de la càrrega dels entrenaments de tota la setmana i evitar posteriors lesions durant la realització dels exercicis. El recomanable és realitzar ambdues sessions (dissabte i diumenge) però donem flexibilitat a l'hora de realitzar-ne només un dia o l'altre. Es realitzaran 2 series per cadascun dels estiraments amb una duració de 15 segons. Si l'estirament implica només una articulació (un braç), realitzarem 2 series per a cadascun dels braços o cames.		
ESTIRAMENTS TRONC SUPERIOR		
Coll	**Deltoides**	**Deltoides**
		
Reps: 2 x 15 seg (banda)	Reps: 2 x 15 seg	Reps: 2 x 15 seg
Tríceps	**Bíceps - pit**	**Pit**
		
Reps: 2 x 15 seg (per braç)	Reps: 2 x 15 seg (braç)	Reps: 2 x 15 seg (per braç)

ESTIRAMENTS TRONC INFERIOR		
Quàdriceps		
Reps: 2 x 15 seg (per cama)		
Bessons	**Isquiotibial**	
Reps: 2 x 15 seg (cama)	Reps: 2 x 15 seg (per cama)	
Glutis		**Adductors**
Reps: 2 x 15 seg (per cama)		Reps: 2 x 20 seg

DILLUNS 31 D'AGOST

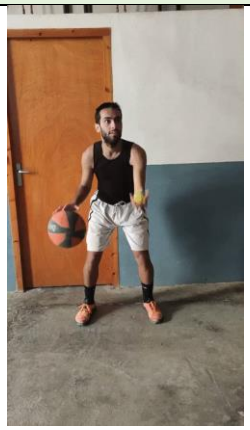
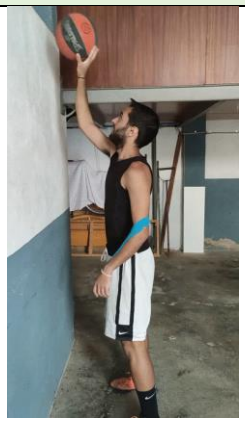
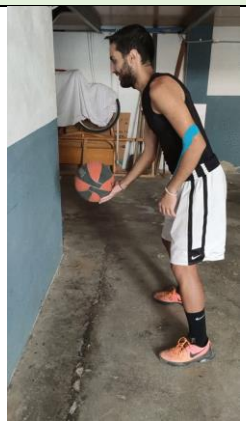
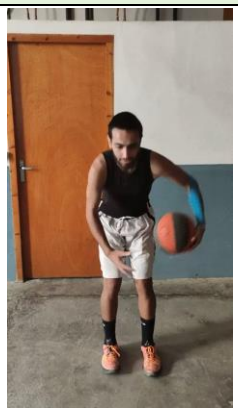
CARDIOVASCULAR		
Entrenament cardiovascular de curta duració (20') però d'alta intensitat, que apart de generar una alta despesa calòrica, ens ajudarà a arribar a un estat de forma òptim, tant a nivell de forma i força física, com a nivell de resistència. La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzarà durant un total de 20 segons cadascun dels exercicis marcats, deixant una pausa de 40 segons entre ells.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 2 cicles per exercici, actius durant 20 seg i descansant 40 seg més. Es començarà pel primer exercici (Salts corda), realitzant aquest durant un total de 20 segons. Un cop realitzat aquest, s'efectuarà una pausa de 40 segons i es començarà amb el segon exercici (Squats salt), i així fins arribar a l'últim (Skipping). Entre cicle i cicle, i per tant, abans de tornar a començar amb el primer exercici, es poden descansar 1 minut.		
1. Salts corda	2. Squats amb salt	3. Skipping baix ràpid
		
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

5. Salt a un peu	6. Skipping
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

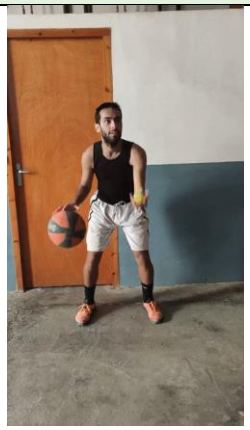
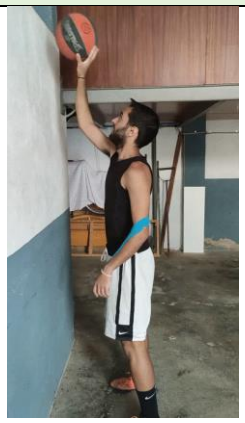
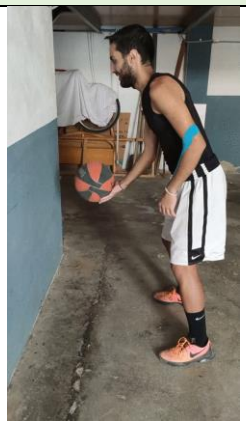
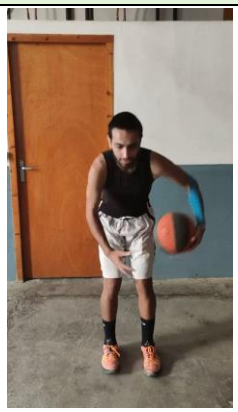
DIMARTS 1 DE SETEMBRE

PILOTA		
La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzaran diferents series dels exercicis de domini de pilota.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 3 series per cadascun dels exercicis, durant 30 segons cada sèrie.		
1. Bot dreta	2. Bot esquerra	3. Bot dreta - tennis
		
4. Bot esquerra - tennis	5. Bot a la paret alt	6. Bot a la paret baix
		
7. “8” entre les cames	8. Bot cames continu	9. Voltes per tot el cos
		

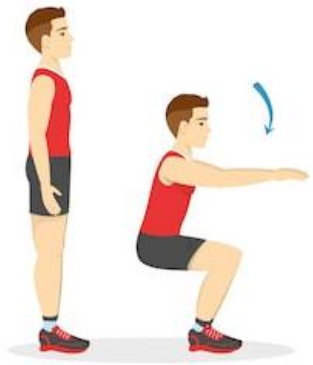
DIJOUS 3 DE SETEMBRE

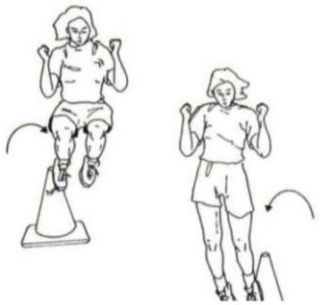
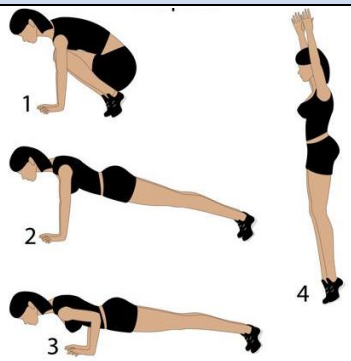
PILOTA		
La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzaran diferents series dels exercicis de domini de pilota.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 3 series per cadascun dels exercicis, durant 30 segons cada sèrie.		
1. Bot dreta	2. Bot esquerra	3. Bot dreta - tennis
		
4. Bot esquerra - tennis	5. Bot a la paret alt	6. Bot a la paret baix
		
7. “8” entre les cames	8. Bot cames continu	9. Voltes per tot el cos
		

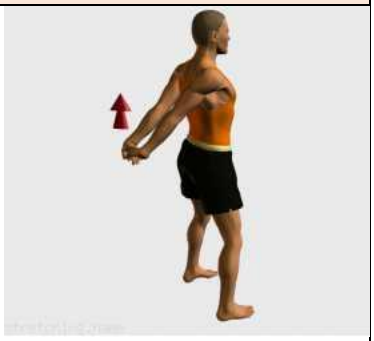
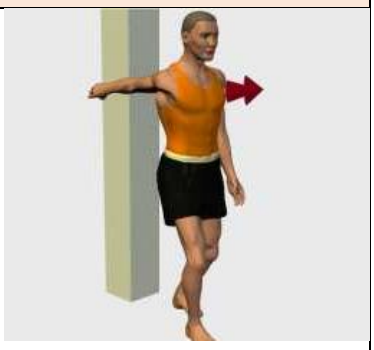
DIVENDRES 4 DE SETEMBRE

CARDIOVASCULAR		
Entrenament cardiovascular de curta duració (20') però d'alta intensitat, que apart de generar una alta despesa calòrica, ens ajudarà a arribar a un estat de forma òptim, tant a nivell de forma i força física, com a nivell de resistència. La sessió es divideix en un primer apartat d'activació i amb una posterior part principal en la que es realitzarà durant un total de 20 segons cadascun dels exercicis marcats, deixant una pausa de 40 segons entre ells.		
ACTIVACIÓ		
Rotació articular espatlles	**Rotació de tronc**	**Rotació cintura**
Reps: 2 x 15 (per direcció)	Reps: 2 x 16	Reps: 2 x 15 (per direcció)
Balístics frontals	**Balístics "patada"**	**Lunges**
Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)	Reps: 2 x 10 (per cama)

PART PRINCIPAL		
Efectuar 2 cicles per exercici, actius durant 20 seg i descansant 40 seg més. Es començarà pel primer exercici (Squats), realitzant aquest durant un total de 20 segons. Un cop realitzat aquest, s'efectuarà una pausa de 40 segons i es començarà amb el segon exercici (Skipping baix), i així fins arribar a l'últim (Burpees). Entre cicle i cicle, i per tant, abans de tornar a començar amb el primer exercici, es poden descansar 1 minut.		
1. Squat sense salt	2. Skipping baix ràpid	3. Salt a un peu
		
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

5. Lateral Jumps	6. Burpee
	
Reps: 2 x 20 seg	Reps: 2 x 20 seg

DISSABTE 5 DE SETEMBRE – DIUMENGE 6 DE SETEMBRE

ESTIRAMENTS		
La sessió d'estiraments ens ajudarà a recuperar-nos de la càrrega dels entrenaments de tota la setmana i evitar posteriors lesions durant la realització dels exercicis. El recomanable és realitzar ambdues sessions (dissabte i diumenge) però donem flexibilitat a l'hora de realitzar-ne només un dia o l'altre. Es realitzaran 2 series per cadascun dels estiraments amb una duració de 15 segons. Si l'estirament implica només una articulació (un braç), realitzarem 2 series per a cadascun dels braços o cames.		
ESTIRAMENTS TRONC SUPERIOR		
Coll	**Deltoides**	**Deltoides**
		
Reps: 2 x 15 seg (banda)	Reps: 2 x 15 seg	Reps: 2 x 15 seg
Tríceps	**Bíceps - pit**	**Pit**
		
Reps: 2 x 15 seg (per braç)	Reps: 2 x 15 seg (braç)	Reps: 2 x 15 seg (per braç)

ESTIRAMENTS TRONC INFERIOR		
Quàdriceps		
Reps: 2 x 15 seg (per cama)		
Bessons	**Isquiotibial**	
Reps: 2 x 15 seg (cama)	Reps: 2 x 15 seg (per cama)	
Glutis		**Adductors**
Reps: 2 x 15 seg (per cama)		Reps: 2 x 20 seg

FCBQ 1923

CLUB BÀSQUET CAPPONT