



F11 | PROGRAMA ACTIVITAT A CASA

Ja em quedo a casa!



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	PAG 3
2. BLOCS DE TREBALL	PAG 4
• BLOC 1 : ACTIVACIÓ	PAG 4
• BLOC 2: FORÇA GENERAL	PAG 6
• BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA	PAG 8
• BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	PAG 11
• BLOC 5: FORÇA EXPLOSSIVA	PAG 13
• BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	PAG 15
• BLOC 7: COORDINACIÓ	PAG 17
• BLOC 8: ESTIRAMENTS	PAG 19
3. PLANNING SETMANAL	PAG 21
• INFANTILS	PAG 21
• CADETS	PAG 22
• JUVENILS	PAG 23



INTRODUCCIÓ

- Intenta mantenir els horaris que segueixes habitualment (llevar-te pel matí, àpats, hora d'anar a dormir, etc..)
- No passis massa estona inactiu (assentat, estirat al sofà,..)
- Procura seguir una dieta saludable i variada.
- Seguir el programa d'activitat a casa t'ajudarà a:
 1. Mantenir el to muscular.
 2. Mantenir els teus nivells de Força, Resistència, Velocitat i Flexibilitat.
 3. Estar de millor humor, millorar el teu estat d'ànim i dormir adequadament.
 4. Mantenir-te entretingut i estar preparat per quan arribi el moment de tornar als entrenaments i competicions.



BLOC Nº1

ACTIVACIÓ

INDICACIONS DEL TREBALL D'ACTIVACIÓ:

- Totes les sessions de treball han de començar amb aquesta activació de **manera obligatòria**.
- Escalfem el cos i el **preparem** per la resta de treball que realitzarem en el transcurs de la sessió.
- Escalfar els músculs i les articulacions per realitzar de manera **més eficient** els exercicis i ens ajuda a **prevenir lesions**.
- Realitzar l'activació de manera progressiva, és a dir, de menys a més intensitat.



5

BLOC Nº1

ACTIVACIÓ

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		SKIPPING 3 minuts corrent al lloc pujant els genolls.	3		OBERTURES 30 repeticions x 2 sèries
2		SKIPPING 3 minuts corrent pujant els talons al cul.	4		LUNGES LATERALS 15 repeticions x 2 sèries



BLOC Nº2

FORÇA GENERAL

INDICACIONS DEL TREBALL DE FORÇA GENERAL:

- Aquest treball s'ha de fer amb una **activació prèvia**.
- Les peses que surten a les imatges han de ser substituïdes per qualsevol cosa que puguem agafar sense perill a que ens rellisqui i d'un pes aproximat a **2 Kg**.
- Els bancs que apareixen a les imatges poden ser substituïts per una simple **cadira o tamboret**.
- El treball que surt a la taula s'ha de **multiplicar x 2** en els exercicis en els que treballem els braços per separat. (**Rem amb un braç i pes mort**)



BLOC Nº2

FORÇA GENERAL

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		FLEXIONS 3 sèries 10 repeticions	4		PES MORT (TRAPEZI) 3 sèries 10 repeticions (utilitzar ampolles d'aigua o garrafa si es vol + 2Kg)
2		PRESS ESPATLLA (ESPATLLA) 3 sèries 10 repeticions (utilitzar ampolles d'aigua o garrafa si es vol + 2Kg)	5		BÍCEPS ALTERN 3 sèries 10 repeticions (utilitzar ampolles d'aigua o garrafa si es vol + 2Kg)
3		REM AMB UN BRAÇ 3 sèries 10 repeticions (utilitzar ampolles d'aigua o garrafa si es vol + 2Kg)	6		FONS DE TRÍCEPS 3 sèries 10 repeticions (utilitzar una cadira com a banc)



BLOC Nº3

FORÇA COMPLEMENTARIA









INDICACIONS DEL TREBALL COMPLEMENTARI DE FORÇA:

- Està format per circuits de **8 exercicis** i hi han **dos circuits** diferents.
- Haig de realitzar els **8 exercicis de manera seguida**, recuperant el temps que trigo en col·locar-me per realitzar el següent exercici.
- Independentment de si són completament estàtics o requereixen de cert moviment d'alguna part del cos, tindran una **durada de 25 segons** (10 segons aproximadament per començar el següent)
- En les planxes ("planks") hem d'intentar alinear cap, cul i peus sense descriure cap corba.
- Hem de prestar atenció a la respiració i fer-ho amb normalitat tot i la dificultat del exercici.
- Mantenir el coll relaxat quan estic panxa amunt amb el cap recolzat a terra i mirar un punt fixe endavant quan estic panxa avall.



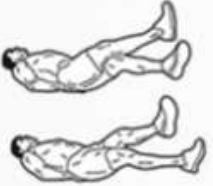







BLOC Nº3

FORÇA COMPLEMENTARIA – CIRCUIT Nº 1

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1	 high crunches	25'' de treball Elevo les esquenes amb els braços estirats i torno a baixar.	5	 sitting twists	25'' de treball Assentats amb cames flexionades i sense que els peus toquin a terra roto el tronc de costat a costat.
2	 reverse crunches	25'' de treball Apropo els genolls amb les cames flexionades cap al pit i torno a baixar fins a posició inicial.	4	 plank crunches	25'' de treball Apropo el genoll dret cap a colze dret i al revés mentre faig una planxa frontal.
3	 elbow plank	25'' de treball Planxa frontal.	7	 half wipers	25'' de treball Porto les cames flexionades rotant el tronc de costat a costat.
4		25'' de treball Elevo la pelvis i la mantinc 2-3 segons per tornar a baixar.	8	 plank rolls	25'' de treball Planxa frontal amb rotació de tronc .

**BLOC Nº3****FORÇA COMPLEMENTARIA – CIRCUIT Nº 2**

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1	 hundreds	25'' de treball Mantinc la posició del gràfic i pujo i baixo braços al mateix temps sense tocar a terra.	5	 side plank	25'' de treball per costat Planxa lateral
2	 scissors	25'' de treball Mans al cul , elevo les cames i les creuo alternament entre elles.	6	 side plank crunches	25'' de treball per costat Planxa lateral on el braç que està a la nuca intenta tocar el el genoll de la cama contrari.
3	 star plank	25'' de treball Planxa frontal amb cames i mans separades entre elles.	7	 arm / leg raises	25'' de treball A quadro pèdia, aixeco cam drete i braç esquerra per aguantar 2 segons en aquesta posició i canvio.
4		25'' de treball Segons posició inicial, elevo el cul, aguanto 3 segons, baixo i repeteixo amb l'altre cama.	8	 wipers	25'' de treball Panxa amunt, elevem cames i rotem el tronc amb les cames estirades de costat a costat.



BLOC Nº4

FORÇA RESISTÈNCIA

INDICACIONS DEL TREBALL DE FORÇA RESISTÈNCIA:

- Aquest treball requereix **d'escalfament previ**.
- Passar per circuit amb un treball de **30 segons** a cada estació i **30 segons** de recuperació abans de començar el següent exercici.
- En cas de fer dos voltes al circuit, recuperem 2 minuts abans de començar la segona volta. Aprofita per hidratar-te.
- Els **moviments** han de ser tant **amplis** com sigui possible aguantant durant el pas dels 30 segons quan aparegui la fatiga. Sobretot no paris fins complir amb els 30 segons.
- Durant la recuperació, moure't t'ajudarà a recuperar més ràpid.



BLOC Nº4

TREBALL FORÇA RESISTÈNCIA

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		30'' TREBALL + 30'' REC TALONS AL CUL	5		30'' TREBALL + 30'' REC FLEXIONS
2		30'' TREBALL + 30'' REC LUNGES AMB LES DOS CAMES	6		30'' TREBALL + 30'' REC JUMPING JACKS
3		30'' TREBALL + 30'' REC TRÍCEPS	7		30'' TREBALL + 30'' REC FLEXIÓ-EXTENSIÓ DE GENOLLS AMB MANS A TERRA
4		30'' TREBALL AMB CADA CAMA+ 30'' REC SQUAD A UNA SOLA CAMA	8		30'' TREBALL + 30'' REC CLIMBERS



BLOC Nº5

FORÇA EXPLOSIVA



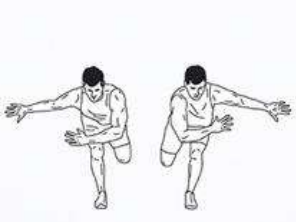

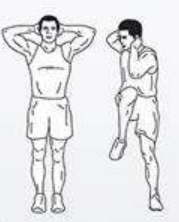


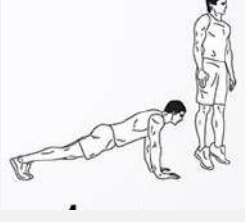
INDICACIONS DEL TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA:

- Aquest treball requereix **d'escalfament previ**.
- Passar per circuit amb un treball de **20 segons** a cada estació i **40 segons** de recuperació abans de començar el següent exercici.
- En cas de fer dos voltes al circuit, recuperem 4 minuts abans de començar la segona volta. Aprofita per hidratar-te.
- Els **moviments** han de ser tant **amplis** com sigui possible aguantant durant el pas dels 20 segons. S'ha de realitzar a **màxima intensitat**. (100%).
- Durant la recuperació, moure't t'ajudarà a recuperar més ràpid.



BLOC Nº5

TREBALL FORÇA EXPLOSIVA

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SQUATS AMB SALT	5		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ JUMPING LUNGES
2		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SALTS DE COSTAT A COSTAT	6		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SKIPPING ALT
3		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SKIPPING AMB GENOLLS CREUATS A COLZE OPOSAT	7		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SALTS AMB GENOLLS AMUNT
4		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ SQUATS AMB MANS A LA NUCA	8		20'' DE TREBALL I 40'' RECUPERACIÓ BURPEES



15

BLOC Nº 6

PROPIOCEPCIÓ

INDICACIONS DEL TREBALL PROPIOCEPTIU:

- Necessitarem un **coixí** o material inestable i **4 objectes** qualsevols.
- Treball que serveix per **reduir el risc de lesions** de l'articulació del **genoll** i l'articulació del **turmell**.
- Cama que treballa (la que recolza al terra) amb **genoll flexionat** i en cas de perdre l'equilibri **evitem els "saltets"**. Recolzem amb l'altre cama i seguim amb l'exercici en cas de perdre equilibri.
- Recomanem **obrir els braços** per facilitar l'equilibri corporal i podem realitzar la tasca satisfactòriament.



BLOC Nº6

PROPIOCEPCIÓ

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		Treballa un turmell, després l'altre. Sempre farem 10 cops cada peu, flexionar el genoll, aguantar 10 segons i tornar a posició dempeus normal. Canvi de turmell.	4		Mateix treball que exercici 1, però posarem algun element per fer-ho més inestable com per exemple, un coixí. Després, podem tornar a fer-ho amb els ulls tancats.
2		Fem exactament el mateix, però AMB ELS ULLS TANCATS! Sembla fàcil, però puja molt la dificultat.	5		Amb el peu que treballa recolzat i flexionat de genoll, buscar amb l'altre peu portar-lo a un costat i creuar cap a l'altre, sense variar la posició del que treballa. Si es fa fàcil, fer les 10 repeticions sense recolzar el 2n peu.
3		Aquest cop, quan flexionem el genoll, intentem portar el peu que no toca al terra cap endavant i tornar a posició vertical. Si resulta fàcil, sense recolzar els 2 peus fer-ho 10 vegades.	6		Un peu recolzat treballant, l'altre intenta anar a tocar els 4 cons que hi ha posats al terra sense recolzar aquest 2n peu. Quan es toquen els 4 cons, descans.



BLOC Nº7

COORDINACIÓ

INDICACIONS DEL TREBALL COORDINATIU:

- **No necessiteu una escala** per realitzar aquest treball. Qualsevol marca al terra o objecte pot servir de referència. Marqueu 6 espais mínim. (Rajoles, llaunes, mitjons...)
- Les repeticions a **màxima velocitat** sense deixar de buscar un **moviment ampli**.
- La **tornada** entre repeticions **caminant** per poder realitzar la següent sense fatiga.
- El **braços** sempre acompanyen el moviment de les **cames** de manera diagonal. (Cama dreta-braç esquerra i al revés).
- Buscar la màxima **reactivitat en els recolzaments**. Que els peus estiguin en contacte amb el terra el mínim temps possible.
- Hem de realitzar **2 repeticions de cada exercici** donant una volta sencera a tot el circuit.
- 8 exercicis x 2 repeticions = **16 passades/repeticions**.



BLOC Nº7

TREBALL COORDINATIU

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	



BLOC Nº8

ESTIRAMENTS

INDICACIONS DEL TREBALL D'ESTIRAMENTS:

- Els estiraments redueixen la **tensió muscular**, ajuden a la **circulació** i milloren la **flexibilitat**.
- **Realitza 15 segons** per cada extremitat de cada estirament.





BLOC Nº8

ESTIRAMENTS

EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ	EX	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	DESCRIPCIÓ
1		BESSONS Tira una cama endarrere i avança la cadera.	5		ABDUCTORS En forma de papallona intenta fer força amb els colzes cap a baix fins notar resistència.
2		QUADRICEPS Recolzat a la paret i agafat el turmell fent força cap a l'esquena.	6		PECTORALS Fes força amb els colzes cap al terra.
3		ISQUIOTIBIALS Amb la cama ben estirada buscar la punta del peu amb les dues mans.	7		ESPATLLES Agafat les mans i intenta tocar el sostre.
4		GLUTIS Amb el colze has de fer força contra el genoll.	8		TRICPES Empeny el colze cap a baix.



INFANTILS

SETMANA DE TREBALL TIPUS

DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ
BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 2)	BLOC 7: COORDINACIÓ
BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 2)
BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 1)	BLOC 5: FORÇA EXPLOSSIVA	BLOC 7: COORDINACIÓ
BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ
BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS



CADETS

SETMANA DE TREBALL TIPUS

DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ
BLOC 2: FORÇA GENERAL	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 2)	BLOC 7: COORDINACIÓ
BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA (CIRCUIT Nº 2)	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 1)
BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 1)	BLOC 5: FORÇA EXPLOSSIVA	BLOC 7: COORDINACIÓ
BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ
BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS



JUVENILS

SETMANA DE TREBALL TIPUS

DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ	BLOC 1 : ACTIVACIÓ
BLOC 2: FORÇA GENERAL	BLOC 2: FORÇA GENERAL	BLOC 7: COORDINACIÓ
BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	BLOC 4: FORÇA RESISTÈNCIA	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 1)
BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 1)	BLOC 5: FORÇA EXPLOSIVA	BLOC 5: FORÇA EXPLOSIVA
BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ	BLOC 3: FORÇA COMPLEMENTARIA (CIRCUIT 2)	BLOC 6: PROPIOCEPCIÓ
BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS	BLOC 8: ESTIRAMENTS



Tots junts un equip!