



#ORGULLOSA

PLA DE TREBALL PERÍODE EXCEPCIONAL

COVID-19

Amb l'objectiu de matar l'avorriment i no perdre la forma, us enviem una planificació per mantenir l'estat de forma.

Entenem que les circumstàncies i la situació de cadascú no és la mateixa, i no tothom disposa de l'espai per fer-ho. Però us enviem algunes recomanacions que us podrien anar bé.

Consideracions Generals

- Evitar moltes hores assentades
- Menjar de forma equilibrada i sana. Evitant picar entre àpats
- Fer estiraments i treball de força estàtic, propioceptiu i coordinació sempre que es pugui.
- Aquest treball el podeu fer 1 cop al dia, descansant el cap de setmana, si voleu. I que hi hagi 24 hores de diferència entre els treballs. També es pot fer de forma intermitent, alternant 1 dia sí i 1 dia no.
-

La planificació estarà dividida en 4 parts:

- 1. Activitat Aeròbica** (buscar mitjans pe treballar la resistència)
- 2. RSA** (Capacitat per repetir *sprints* a alta intensitat amb recuperació incompleta)
- 3. Treball de força i prevenció**
- 4. Estiraments passius**



#ORGULLOSA

1.- Activitat Aeròbica (entenem que no tothom té es mitjans per treballar-la)

Aquest serà el treball més complex, ja que no tothom disposa d'espai o mitjans.

Si no disposeu d'espai a casa per treballar-ho, busqueu mitjans per treballar aquesta qualitat física, encara que sigui fent algun treball en un espai obert o tancat, i que es pugui simular una carrera contínua.

Proposta de treball alternatiu:

- Practicar activitat cardiovascular a casa seguint vídeos d'entrenadors/es personals. Exemple: <https://youtu.be/39Sn10y7HMM>
- Seguir la compte d'instagram [@yomemuevoencasa](#) on surten diàriament entrenadors que fan Direct per poder seguir els seus entrenaments.



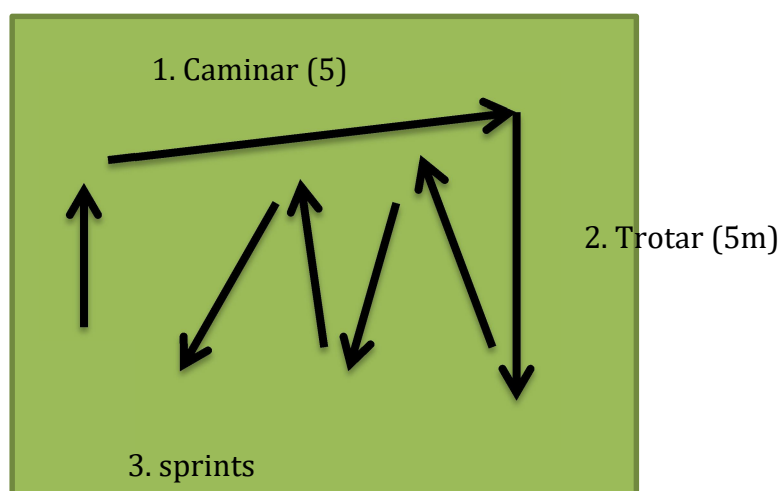
#ORGULLOSA

2.- RSA (Repeated Sprint Ability)

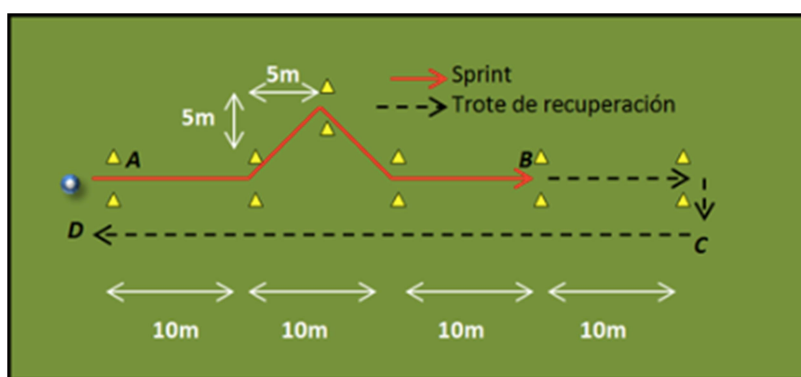
COM EL CAS ANTERIOR, SI NO ES DISPOSA ESPAI PER FER-HO, NO ES FA, o s'intenta adaptar.

- **Circuit 1 (Entrenament RSA WJSS)**

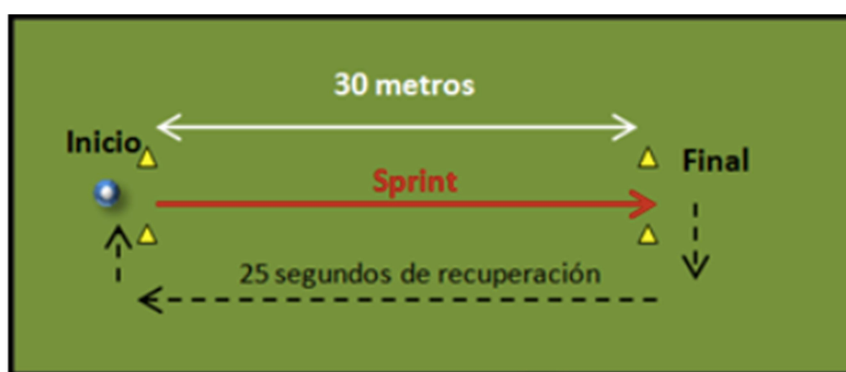
4. 4 sèries de 5 repeticions)



- **Circuit 2 (Test de Bangsbo).** La distància entre cons que sigui de 1-2 metres.






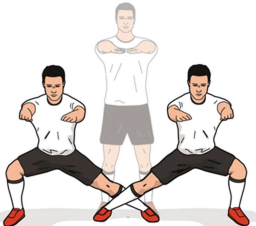


- **Circuit 3 (RSA 8x10) o RSA (8x20).** 8 sèries de 5, 10 o 20 metres)





#ORGULLOSA

3.- TREBALL DE FORÇA I PREVENCIÓ

Extremitat Inferior	Squats (15 rep x3) 1' descans entre S	
	Lunge Búlgar (10 rep D +10 rep E) x2 1' descans entre S	
	Squats + salt (10 rep x3) 1' descans entre S	
	Squats Laterals (10 rep D +10 rep E) x2 1' descans entre S	
	Treball d'isquiotibials "pes mort" (10 rep D +10 rep E) x2 1' descans entre S	
	Pont (Glutis i isquios) (20 rep x3) 1' descans entre S	






#ORGULLOSA

Treball Abdominal	Planxa Frontal (45" x3) 30" descans entre S	
	Planxa Lateral (30" cada costat x3) 30" descans entre S	
	Mountain Climber (30 rep x3) 1' descans entre S	
	"Toque Talón" (25 rep x3) 1' descans entre S	
	Abdominals Oblics (20 rep x3) 1' descans entre S	

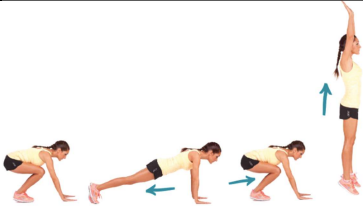
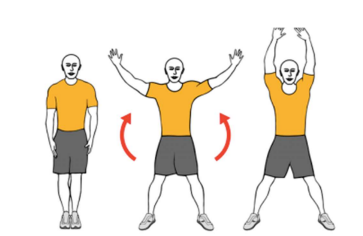
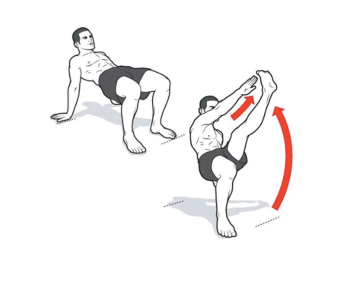




#ORGULLOSA

Extremitat Superior	Flexions amb genolls recolzats (10 rep x2) 1' descans entre S	
	Flexions Tríceps (10 rep x2) 1' descans entre S	
	Rotació Braços cercles petits i ràpids (30" x3) 30" descans entre S	



#ORGULLOSA

Exercicis Generals	Burpees (10 rep x2) 1' descans entre S	
	Obrir – tancar Braços i Cames (45" x3) 1' descans entre S	
	"Cranc" (10 rep x3) 1' descans entre S	
	Lunge Saltat (10 rep x3) 1' descans entre S	
	Isomètric de quàdriceps (30" x3) 45" descans entre S	



#ORGULLOSA

4.- ESTIRAMENTS





#ORGULLOSA

Així mateix hi ha altres propostes com les que ens ofereix la FCF:



PROGRAMA D'ENTRENAMENT PER A FEDERATS

Dissenyat per Andrés González, preparador físic de les Seleccions Catalanes

4 sessions d'entrenament a la setmana: 2 circuits, 3-4 sèries de 8-12 repeticions.

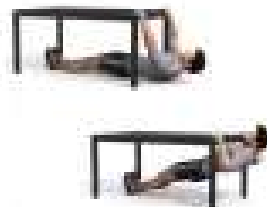
Sessió 1

> Circuit 1

1



2



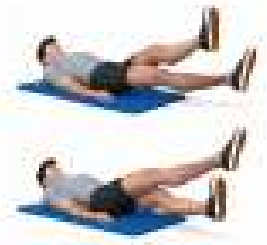
3



4



5



6



> Circuit 2

