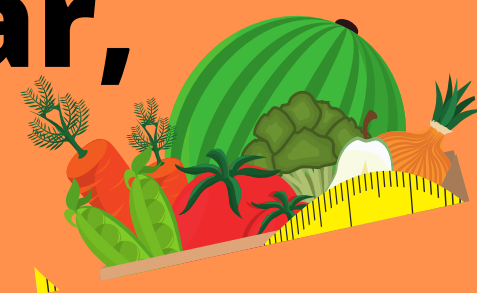




EN FORMA DURANT LA QUARANTENA



**Estar en quarantena no és estar de vacances ,
significa fer l'esforç de ser responsables
quedant-nos a casa i no anar al parc,
ni al carrer, ni visitar els amics.
Però per la nostra salut, hem de seguir
movent-nos i estar actius, entrenar,
i menjar de manera saludable.**



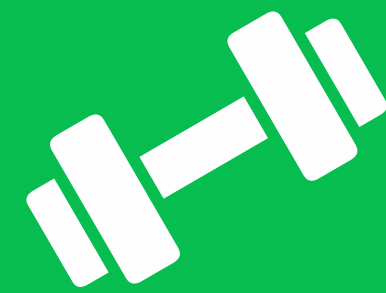
**Per això, aquí teniu una petita guia per seguir
entrenant a casa amb l'objectiu de:**

- Mantenir un mínim estat de forma.**
- Prevenir lesions.**
- Trencar amb la monotonia i distreure'ns.**

**Tenint en compte que no tothom disposa
dels mateixos coneixements, ni la mateixa
experiència, ni tampoc de material i/o d'espai,
aquesta guia es basa en unes
INDICACIONS TOTALMENT GENERALS.**



PLA D'ENTRENAMENT



SÈRIES-REPETICIONS



Dependrà del vostre estat de forma, coneixement, tècnica, temps, espai ...

Roller Foam: 30'' per zona muscular

Activació-Mobilitat: 1 sèrie/10-20 reps/exercici

Exercicis de força: 1-4 sèries/8-20 reps/exercici

Cardio: 1 sèrie de 60''

DESCANS-HIDRATACIÓ



Descansa entre 60''- 90''

al final d'un exercici i després de cada sèrie

Beure aigua freqüentment

FREQÜÈNCIA-DURADA



3-5 sessions/setmana.

1 hora aprox. /sessió

ESTRUCTURA SESSIÓ



-ESCALFAMENT: FOAM ROLLER + MOBILITAT

-PART PRINCIPAL : FORÇA + CORE + CARDIO

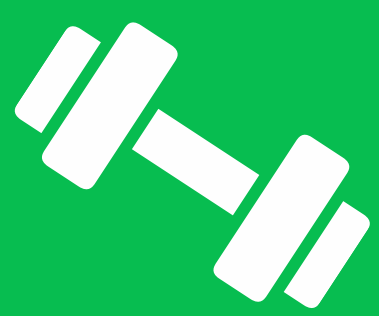
-PART FINAL : MOBILITAT/ESTIRAMENTS



Escola
St Nicolau



@lazaromj



SESSIÓ 1



ESCALFAMENT-ACTIVACIÓ

-FOAM ROLLER

(es pot fer amb pilota de tennis o de bàsquet)

-MOBILITAT

Veure vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VYyVj59AAA>

PART PRINCIPAL

-FORÇA

a) Exercici de cama: ASSEGUDETA AMB "TOPE"

b) Exercici de cadera: PES MORT A UNA CAMA

c) Exercici PUSH: FLEXIONS EN ALÇADA

d) Exercici PULL: PULL APART (sense goma, company es posa davant vostre, us agafa canells, feu força al contrari)

e) Exercici d'accessori: BÍCEPS BANDA ELÀSTICA

-CORE (ABDOMINALS):

PLANXA ALTERNANT BRAÇOS I CAMES

-CARDIO:

SKIPPING, ESCALA DE COORDINACIÓ, SALTS A CORDA

PART FINAL

-MOBILITAT (=ESCALFAMENT) O ESTIRAMENTS



SESSIÓ 2



ESCALFAMENT-ACTIVACIÓ

-FOAM ROLLER

(es pot fer amb pilota de tennis o de bàsquet)

-MOBILITAT

Veure vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VYyVj59AAA>

PART PRINCIPAL

-FORÇA

a) Exercici de cama: SPLIT

b) Exercici de cadera: PONT BILATERAL

c) Exercici PUSH: FLEXIONS A TERRA

d) Exercici PULL: REM HORIZONTAL UNILATERAL

(sense goma, un company davant vostre us agafa la mà i traccioneu)

e) Exercici d'accessori: TRÍCEPS A LA PARET

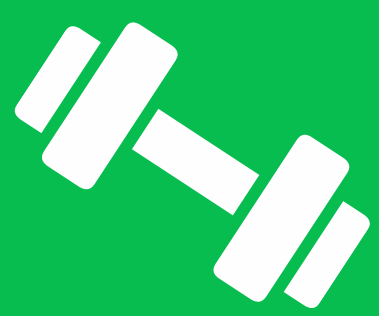
**-CORE (ABDOMINALS): PLANXA BRAÇOS I CAMES
AMB PILOTA!**

-CARDIO:

SKIPPING, ESCALA DE COORDINACIÓ, SALTS A CORDA

PART FINAL

-MOBILITAT (=ESCALFAMENT) O ESTIRAMENTS



SESSIÓ 3



ESCALFAMENT-ACTIVACIÓ

-FOAM ROLLER

(es pot fer amb pilota de tennis o de bàsquet)

-MOBILITAT

Veure vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VYyVj59AAA>

PART PRINCIPAL

-FORÇA

a) Exercici de cama: STEP UP (sobre una cadira)

b) Exercici de cadera: PONT UNILATERAL

c) Exercici PUSH: PRESS HORIZONTAL

(sense manuelles utilitzar la resistència d'un company posant els seus punys sobre les teves mans)

d) Exercici PULL: REM AMB TRX

(sense TRX, fer-ho amb la resistència d'un company)

e) Exercici d'accessori: ROTACIÓ EXTERNA DELTOIDE

(sense goma, utilitzar resistència d'un company)

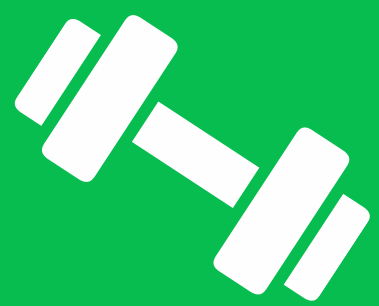
-CORE (ABDOMINALS): BEAR CRAWL

-CARDIO:

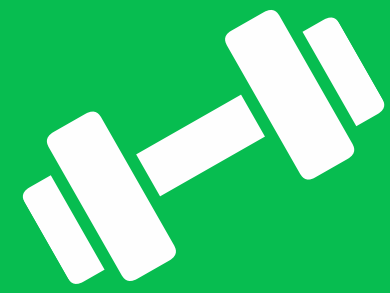
SKIPPING, ESCALA DE COORDINACIÓ, SALTS A CORDA

PART FINAL

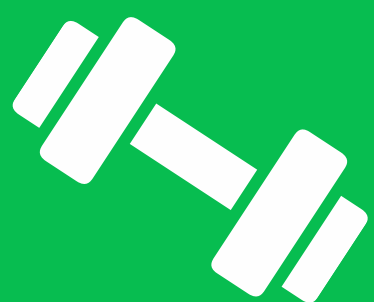
-MOBILITAT (=ESCALFAMENT) O ESTIRAMENTS



SESSIÓ 4



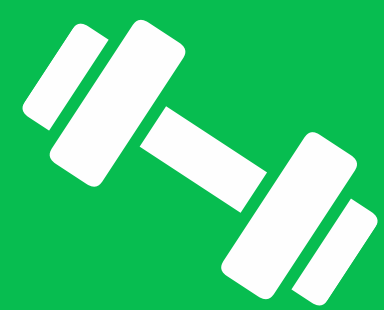
REPETIR SESSIÓ 1 o 2



SESSIÓ 5



REPETIR SESSIÓ 2 o 3



TORNAR A REPETIR EL CICLE

Un bon entrenament es basa en la personalització i l'adaptació a l'esportista i a les seves característiques, estat de forma i possibilitats.

"Una mica més de persistència i una mica més d'esforç, i el que semblava un fracàs sense esperança pot convertir-se en un gloriós èxit".

Elbert Hubbard

**Fonts: @piensa_y_entrena
@fullmotioner
@jorge_garcia_bastida**



Escola
St Nicolau



@lazaromj