

Grup escolar de GAM+GAF



A partir de 12 anys (GAF: Escolars
Nivell E)

NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!

Petites recomanacions per realitzar correctament els exercicis i mantenir o millorar el to muscular, de manera que el temps d'espera es faci més curt i la reincorporació més ràpida:


1. Escalfa primer per augmentar la temperatura articular i donar el màxim de moviment articular.
2. Inicia la preparació física ordenada i manté el teu tó muscular. Vigila d'apretar l'esquena i les cames.
3. No et descuidis els estirament que ajuden a recuperar la musculatura
4. Família, us podeu afegir, ells us necessiten i us agrairan
5. Renteu-vos les mans abans i després i a la dutxa després d'entrenar.

1. Escalfament

1. <https://www.youtube.com/watch?v=llyVdjEQRY&feature=youtu.be>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=VYtJAuoZxcc&feature=youtu.be>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qqob4D3BoZc&feature=youtu.be>

2. Preparació física, manteniment del to muscular

CAMES/CARDIO	ABDOMINALS	LUMBAR	BRAÇOS
• Skipping 30 segons + Talons al cul 30 segons	• Abdominals petits 50x 75x 100x	• Esquena terra, pujar i baixar les cames 10x 15x 20x	• 10x pampams
• Flexió de cames i salt extensió 10x 15x 20x	• Posició "cullera" 15 segons 20 segons 25 segons	• Esquena terra, pujar i baixar lateralment (pendulums) 10x 15x 20x	• 6x flexions de braços en vertical (podeu fer-les amb ajuda)
• Vela i salt extensió 10x 15x 20x	• Balancejos en posició "cullera" 10x 15x 20x	• Panxa terra, peus de crol 30 segons 45 segons 60 segons	• 10x repulsions de braços a la paret
• 10 llançaments endavant, lateral i enrere amb cada cama	• Posició rodona (primera meitat a braços estirats, després a colzes) 60 seg. 90 seg. 120 seg.	• Balancejos panxa terra 10x 15x 20x	• 3x10 flexions de braços en planxa

<ul style="list-style-type: none"> • Saltar obrint i tancant cames i braços (Jumping Jacks) 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 carpes + aguanto 10"  <ul style="list-style-type: none"> • 15 agrupats • 15 V obertes 		<ul style="list-style-type: none"> • 10" penjades amb els braços flexionats (si teniu opció de penjar-vos)
--	---	--	---

3. General

GIRS	SALTS	EQUILIBRIS/ MANTENIMENT	FORÇA/ ACROBÀCIES
<ul style="list-style-type: none"> • 6x Progressió del gir (posició de preparació) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x doble pas (atenció a les puntes estirades) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x verticals mirant a la paret 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x vertical tombarella
<ul style="list-style-type: none"> • 6x gir sencer en passé 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x salt extensió 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x verticals a la paret o no ("vertical – apreto – baixo – saludo!") 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x olímpiques (amb paret o no)
<ul style="list-style-type: none"> • 6x doble gir en passé 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x salt extensió amb gir sencer. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x 4" àngel amb cada cama. • 6x 4" Idem amb els ulls tancats. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x vertical pont/remuntat endavant o endarrere
	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Salt agrupat • 6x salt agrupat amb ½ gir 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Equilibri que vulgueu (àngel lateral per exemple) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x tombarella enrere/ Quarta/Quinta
	<ul style="list-style-type: none"> • 6x cadireta • 6x Carpa Cames Obertes 		<ul style="list-style-type: none"> • 6x roda
	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Split • 6x Split amb ½ gir 		<ul style="list-style-type: none"> • 6x rondada + salt extensió (qui pugui)
	<ul style="list-style-type: none"> • 6 x Sèrie Gimnàstica (6 terra+6 Barra) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Tiron • 6x Tiron lateral 		

4. Exercicis i Rítmiques

EXERCICIS	RÍTMQUES
<ul style="list-style-type: none"> • 3 x Repassar l'exercici de Barra sobre una línia 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x Repassar la rítmica de terra.

5. Estiraments

<ul style="list-style-type: none"> • 10 llançaments amb cada cama + aguantar 10" (davant, lateral i enrere) • 40 segons sapo x 2 • 40 segons frontal x 2 (entre dues cadires)
--

- 40 segons espagat cama esquerra x 2 (si pots, amb alçada al peu del davant)
- 40 segons espagat cama dreta x 2 (si pots, amb alçada al peu del davant)
- 20 segons isquials, 20 segons quàdriceps cada cama.
- Estirem espatlles 20" de cada:

