

GIMNÀSTICA
ARTÍSTICA

GAF i GAM

Preparació física DL, DC, DV



NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!




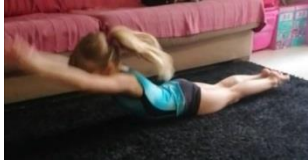








Petites recomanacions per realitzar correctament els exercicis i mantenir o millorar el to muscular, de manera que el temps d'espera es faci més curt i la reincorporació més ràpida:













1. Escalfa primer per augmentar la temperatura corporal i donar el màxim de moviment articular.
2. Inicia la preparació física ordenada i manté el teu to muscular. Vigila d'apretar l'esquena i les cames. La posició rodona és fonamental per evitar lesions.
3. No et descuidis dels estirament que ajuden a recuperar la musculatura i a l'amplitud de moviment.
4. Papis, us podeu afegir, elles i ells us necessiten i us ho agrairan
5. Les repeticions les heu d'adaptar segons el nivell. Aquestes són les adequades per Base i Via Olímpica.

1. Escalfament (vídeo adjunt):

<https://www.youtube.com/watch?v=-YQYckGjBb1&t=50s>

2. Preparació física, manteniment del to muscular

DL, DC, DV	 <p>1. 20 abdominals de flexió de tronc endavant, cames flexionades</p>	 <p>2. 4x60 skippins (recuperació 30")</p>	 <p>3. 2x20 flexions de braços en posició rodona, mans sota les espatlles</p>	 <p>4. 30 barquetes cara avall</p>
DL, DC, DV	 <p>5. 20 abdominals d'aixecar genolls al pit i estirar després, sense arquejar</p>	 <p>6. 20+20+20 tanlebes</p>	 <p>7. Vertical a la paret: 2x15 flexions de braços</p>	 <p>8. 12 intents d'olímpica des d'estalder</p>
DL, DC, DV	 <p>9. 20 mitges carpes</p>	 <p>10. 30 grans fons endavant alternativament</p>	 <p>11. 2x20 flexions de braços en posició rodona, mans molt obertes i canviant el pes</p>	 <p>12. Boca terrosa, cames separades i braços en creu, 30 peu a ma alternativament</p>

DL, DC, DV	 <p>13. 20 pales</p>	 <p>14. 30 salts de flexió-extensió</p>	 <p>15. 2x20 flexions de braços en posició rodona, mans sota les espatlles, baixant colzes alternativament</p>	 <p>16. Des de genolls, 12 despegues a vertical amb cames juntes amb gir de 360°</p>
DL, DC, DV	 <p>17. 20 abdominals de peu a ma alternativament</p>	 <p>18. 30 grans fons laterals alternativament</p>	 <p>19. 2x20 sargantanes, en posició rodona, mans sota les espatlles</p>	 <p>20. Panxa a terra, cames juntes, braços al costat de les cames, 30 vegades aixecar cames juntes</p>
DL, DC, DV	 <p>21. Cames flexionades i posades al costat esquerra, aixecar tronc 10 vegades per cada costat</p>	 <p>22. 30 picats alternativament</p>	 <p>23. Vertical a la paret: 2x20 pujada de braç alternativament</p>	 <p>24. Panxa a terra, cames juntes i un peu a sobre de l'altre, braços pel damunt el cap ben estirats, 30 vegades aixecar tronc</p>

DL, DC,
DV



25. 20 abdominals de ma a peu
alternativament



26. 30 salts a peus junts davant i
darrera



27. Panxa amunt: 2x20 flexions de
tríceps



28. Vertical a la paret, 12 girs de
Fover

ARA PASSA A LA FITXA D'ESTIRAMENTS DE DL, DC, DV

Moltes gràcies per mantenir-te en forma!

i moltes gràcies a l'equip gimnastes i entrenadors per aportar els documents gràfics

Gràcia Gimnàstic Club

