

# BASE GAM









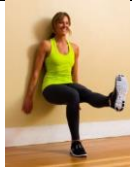
## NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!

1. **ESCALFAMENT:** moure tot el cos durant uns cinc minuts

2. **PREPARACIÓ FÍSICA**

El número de repeticions dels exercicis es variable, que cadascú ho faci les vegades q pugui

CAMES	ABDOMINALS	LUMBAR	BRAÇOS
<p>1. Sentadeta: Flexió de cames amb la panxa apretada i baixant el cul fins l'alçada dels genolls. Peus plans a terra sense aixecar talons. 20 sentadetes, 3 vegades</p> 	<p>1. Carpes. Estirats boca a munt, braços estirats prop de les orelles, dits tancats. Cos rodó. Fem de 15 a 20 carpes, descasem, 3 vegades</p> 	<p>1. Estirats boca a baix,, mantenir braços estirats, dits tancat i tot el cos apretat. Elevem el cos mantenint les cames a terra. De 15 a 20 vegades. Descans. 2 vegades</p>	<p>1. Flexions de braços, mantenir el cos rodo, panxa i cul apretat De 15 a 20 flexions. Descans. Dos vegades</p> 
<p>2. Splits/lunges: pas endavant llarg tot flexionant el genoll de la cama del darrera sense que arribi a tocar a terra. Fem de 20 a 30 alternant les cames. 3 vegades</p> 	<p>2. Barques .estirats boca a munt, braços estirats prop de les orelles, dits tancats. I cos rodó. Fem 15 barques i sense para aguantem a dalt rodons 15 segons. Descans Tres vegades</p> 	<p>2. Estirats boca a baix. Amb el cos ben apretat, pujar les cames de 15 a 20 vegades. Descans. Dos vegades</p>	<p>2. Flexions de braços mans juntes, mantenir el cos rodo, panxa i cul apretat De 10 a 15 flexions. Descans. Dos vegades</p> 
<p>3. Recolzats a la paret, mantenir la cama dreta aixecada de 30 segons, fem el mateix amb la cama esquerra i descasem. Repetim 3 vegades</p>	<p>3. Planxes amb colzes a terra. Important mantenir panxa i cul ven apretat i posició rodona. Aguantar la posició de bloqueig de 30</p>	<p>3. Estirats boca a baix. Barques lumbar. Fer de 15 a 20 cops. Descans. 2 vegades</p>	<p>3. Flexions de braços mans molt separades, mantenir el cos rodo, panxa i cul apretat De 10 a 15 flexions. Descans.</p>



Amb l'esquena recolzada a la paret, els genolls flexionats 90º, aguantar la posició de 30 a 45 segons, descansar. 3 vegades.



segons a 1 minut. Descansar. 3 vegades



Dos vegades



4. Asseguts al terra, cames i puntes estirades, mans col·locades al costat de les cames. Fer de 15 a 20 elevacions de la cama dreta sense tocar al terra i tot seguit el mateix amb l'altre cama. Descans.3 vegades  
**IMPORTANT:** com més endavant col·loco les mans, mes difícil es l'exercici. Intentem posar les mans al costat del genolls.

4. Planxes laterals amb colzes a terra. Important mantenir panxa i cul ven apretat i posició rodona. Colze dret a terra trenta segons/ colze esquerra a terra 30 segons/ descans Tres vegades

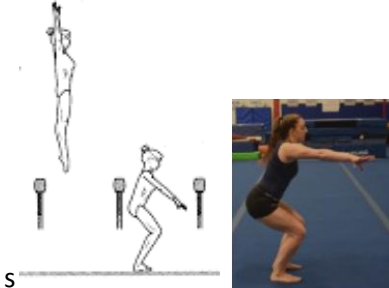


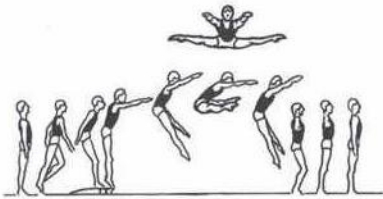

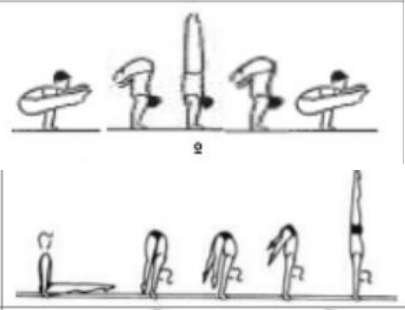


4. Extensions de tríceps Utilitzarem una banqueta, cadira, sofà, llit.....Mantenim els colzes el mes junts possible i, la panxa i el cul apretats. Fem de 12 a 15 extensions. Descans Repetim tres vegades



5. Flexions de braços en vertical: des de la posició de vertical a la paret fem flexions de braços. També les podem fer sense paret, demanant ajuda a un familiar, q ens agafi les cames. Fem totes les q puguem fer. Descansem i repetim una altre vegada

### 3. TEBALL ESPÈCIFIC

SALTS	EQUILIBRIS/ MANTENIMENT	FORÇA
<p>1. Des de un punt elevat de terra: cadira, llit, sofà, banqueta....Fem 1 de 12 a 15 salts amunt amb extensió de tot el cos , a “clavar”, cames una mica flexionades, peus paral·lels, talons a terra i braços estirats davant. Descansem. 2 vegades</p> 	<p>1. Verticals a la paret : 2 verticals de 30 segons amb l'esquena a la paret, i 2 verticals de 30 segons amb la cara a la paret. Després de cada vertical descansem</p>  <p>Podem augmentar la dificultat aixecant alternativament una ma de terra tot fent canvi de pes d'una espatlla a l'altre. IMPORTANT: Control abdominal</p>	<p>1. Asseguts a terra amb cames i les puntes estirades. Aixecar les cames i mantenir la planxa 3 segons. Fer de 8 a 10 planxes. Descansar</p>  <p>Obrir les cames i mantenir la posició de standler tres segons. Fer de 8 a 10 Vegades. Tornar a fer els dos exercicis una altre vegada</p>
<p>2. Salts carpats.: una o dos pases endavant i saltem amunt fent una carpa cames obertes. Fem 10 carpes</p> 	<p>2. Fem 8 àngels laterals aguantats 5 segons.</p> 	<p>2. 10 Olímpiques Opció1: recolzant esquena a la paret Opció 2: sense paret Opció 3: des de standler Hem de fer de 8 a 10 olímpiques, cadascú tria el nivell de dificultat</p> 

#### 4. ESTIRAMENTS

1. Dos ponts de 30 segons
2. Estirament d'espatlles. Un minut
3. Sapo. Un minut
4. Frontal. Un minut
5. Espagat amb cada cama. Un minut cada cama
6. Estirament part posterior de les cames

