

COORDINACIÓ FUTBOL BASE, ARA MÉS QUE MAI: SEMPRE ENDAVANT!

Des de la part de la Coordinació del Futbol Base del Club volem fer arribar a tothom la major força i suport per poder afrontar la situació que tots estem vivint. El Covid-19 ens allunyarà per uns dies del nostre dia de base per poder ajudar-vos a fer activitat física durant el confinament i que els dies puguin ser més entretinguts i, sobretot, ens movem amb alegria!

Aquesta petita rutina no només és pels jugadors i jugadores. També podeu participar tots els germans o germanes, pares i mares, entrenadors i entrenadores i, així, poder seguir movent-nos i practicant salut!

Si voleu, podeu enviar fotos o vídeos en els vostres grups dels propis equips, competiú entre els companys del equip a veure qui fa millor els exercicis i així poder interactuar d'una forma diferent fent esport a casa i, com no, vestits amb la samarreta de l'Europa!

L'Òscar Balaguer, graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i preparador físic del nostre Juvenil A ens ha fet 5 rutines (una per a cada dia). Un cop les acabis, has de tornar a iniciar la primera augmentant les repeticions o els temps de les mateixes, Així, cada dia en pots fer una.

Ànims per a tots! Fer esport ens agrada, així que...no et quedis quiet! Ara més que mai, mou el teu cos i fes salut!

Ramon Gatell

Marc Alegre – Albert Clavero – Oscar Balaguer

DIA 1

L'ORGULL ESCAPULAT, MÉS QUE UN SENTIMENT!

Activació

***Realitza tres vegades la seqüència Exercici 1 (EX11) + Exercici 2 (EX12) + Exercici 3 (EX13)**

EX11. LIBERACIÓ DE TURMELL

Flexió-extensió de turmell assegut
15 repeticions per peu



EX12. ALLIBERAMENT DE MALUC

Caiguda lateral de 2 cames
15 repeticions per cama



EX13. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Elevació de maluc a 2 peus
15 repeticions



Part principal

***Realitza tres vegades la seqüència EX21 + EX22 + EX23 + EX24 + EX25 + EX26**

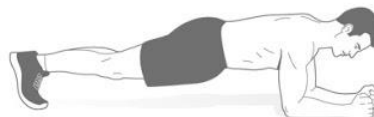
EX21. CADIRA

Asseure's a 2 peus + Aixecar-se a 2 peus
20 repeticions



EX22. PLANXA

Frontal amb els colzes
30 segons



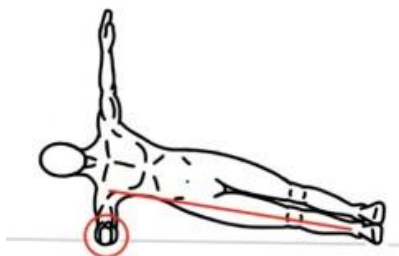
EX23. COMBA

Saltar a 2 peus amb rebot
1 minut



EX24. PLANXA

Lateral amb el colze
30 segons



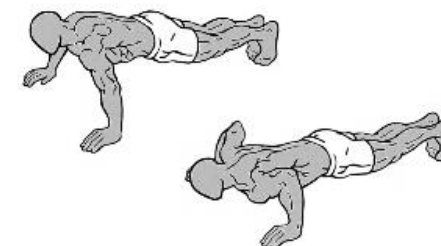
EX25. DE PEU

Aguantar a 1 cama
1 minut per cama



EX26. REPTE

Flexions
Màxim número de repeticions



DIA 2

EUROPA SEMPRE ENDAVANT!

Activació *Realitza tres vegades la seqüència Exercici 1 (EXJ1) + Exercici 2 (EXJ2) + Exercici 3 (EX3)

EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Flexió-extensió de turmell de genolls
15 repeticions per peu



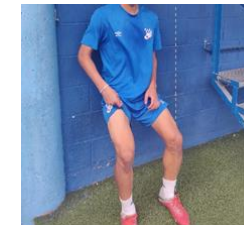
EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

De genolls (2) i treure cul
15 repeticions



EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

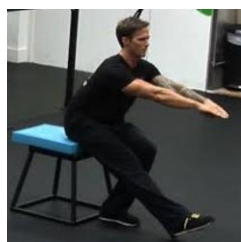
Squat isomètric
30 segons



Part principal *Realitza tres vegades la seqüència EX21 + EX22 + EX23 + EX24 + EX25 + EX26

EX21. CADIRA

Asseure's a 1 peu + Aixecar-se a 1 peu (contrari)
20 repeticions per cama



EX22. PLANXA

Frontal amb els braços
30 segons



EX23. COMBA

Saltar a 2 peus sense rebot
1 minut



EX24. PLANXA

Lateral amb un braç estirat
30 segons



EX25. DE PEU

Aguantar a 1 cama i escriure l'abecedari
1 minut per cama



EX26. REPTE

Flexions amb aplaudiment
Màxim número de repeticions



DÍA 3

L'ESPORT COM A HÀBIT DIARI, L'EUROPA COM A CULTURA

Activació

*Realitza tres vegades la seqüència Exercici 1 (EX1) + Exercici 2 (EX2) + Exercici 3 (EX3)

EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Flexió-extensió de turmell de peu
15 repeticions per peu



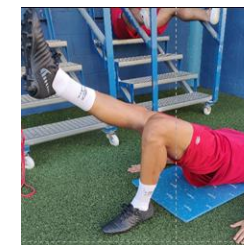
EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

De genolls (1) i treure cul
15 repeticions



ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Elevació de cadera a 1 peu
15 repeticions per cama



Part principal

*Realitza tres vegades la seqüència EX21 + EX22 + EX23 + EX24 + EX25 + EX26

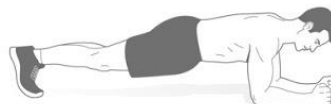
EX21. CADIRA

Asseure's a 1 peu + Aixecar-se a 1 pie (mateix)
20 repeticions per cama



EX22. PLANXA

Frontal alternan braços-colzes cada 3 segons
30 segons



EX23. COMBA

Saltar alternan els peus amb rebot
1 minut



EX24. PLANXA

Lateral amb colze mantenint la cama elevada
30 segons



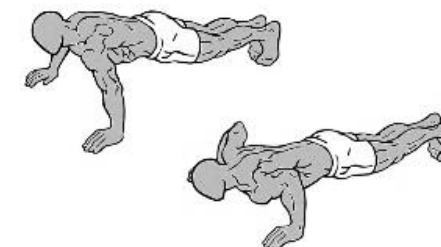
EX25. DE PEU

Aguantar a 1 cama + escriure el màxim de números
1 minut per cama



EX26. REPTE

Flexions aguantant 2 segons abaix
Màxim número de repeticions



DIA 4	TEMPS PER TOT, TEMPS PER CUIDAR-SE	
*Realitza tres vegades la seqüència Exercici 1 (EX1) + Exercici 2 (EX2) + Exercici 3 (EX3)		
<p>EX3. ACTIVACIÓN ISOMÉTRICA Flexió lateral de turmell assegut <i>15 repeticions per peu</i></p> 	<p>ALLIBERAMENT DE MALUC Caiguda lateral d'1 cama <i>15 repeticions per cama</i></p> 	<p>ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA Tancament de cames estirat i amb pilota <i>20 segons</i></p> 
*Realitza tres vegades la seqüència EX21 + EX22 + EX23 + EX24 + EX25 + EX26		
<p>EX21. CADIRA Asseure's a 1 peu + Aixecar-se 1 peu (mateix) ulls clucs <i>20 repeticions per cama</i></p> 	<p>EX22. PLANXA Frontal amb colzes aixecant 1 cama cada 3 segons <i>30 segons</i></p> 	<p>EX23. COMBA Saltar alternant els peus sense rebot <i>1 minut</i></p> 
<p>EX24. PLANXA Lateral amb colze elevat-baixant la cama <i>30 segons</i></p> 	<p>EX25. DE PEU Aguantar a 1 cama amb els ulls tancats <i>1 minut per cama</i></p> 	<p>EX26. REPTE Flexions amb la pilota al coll <i>Màxim número de repeticions</i></p> 

DIA 5

SER A CASA NO M'ALLUNYA DEL QUE M'AGRADA, CUIDAR-ME I L'EUROPA!

Activació

*Realitza tres vegades la seqüència Exercici 1 (EX1) + Exercici 2 (EX2) + Exercici 3 (EX3)

EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Flexió-extensió de turmell de genolls
15 repeticions per peu



EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Genoll al terra i ficar cul
15 repeticions per cama



EX3. ACTIVACIÓ ISOMÈTRICA

Elevació de maluc a 2 peus gairebé estirat
20 segons



Part principal

*Realitza tres vegades la seqüència EX21 + EX22 + EX23 + EX24 + EX25 + EX26

EX21. CADIRA

Asseure's a 1 peu + Aixecar-se a 1 peu amb salt
20 repeticions per cama



EX22. PLANXA

Frontal alternant colzes-braços aixecant una cama
30 segons



EX23. COMBA

Saltar combinant 1-2 peus + 1-2 rebots
1 minut



EX24. PLANXA

Lateral amb braç aixecant una cama
30 segons



EX25. DE PEU

Aguantar a 1 cama + escriure amb els ulls tancats
1 minut per cama



EX26. REPTE

Burpee
Màxim número de repeticions

