

PREPARACIÓ DE PROVES FÍSQUES

INTRODUCCIÓ

Aquest document està creat amb la finalitat d'ajudar des del CEEB al Tutor de Joc en la preparació de les proves d'actitud físiques .

En el document es recullen 4 setmanes d'entrenament, preparades per una persona qualificada. Els entrenaments tenen una durada de 4 setmanes, ja que és el que es considera mínim per poder arribar preparat a les proves i superar-les.

La preparació que es mostra a continuació no és obligatòria , sinó que es proposa com una ajuda per als Tutors , servint d'orientació en la preparació prèvia a les proves que es duran a terme.

Les 4 setmanes d'entrenament seran, les quatre setmanes prèvies a les proves físiques , coincidint la 4 setmana amb la setmana de realització de les proves.

1ª SETMANA

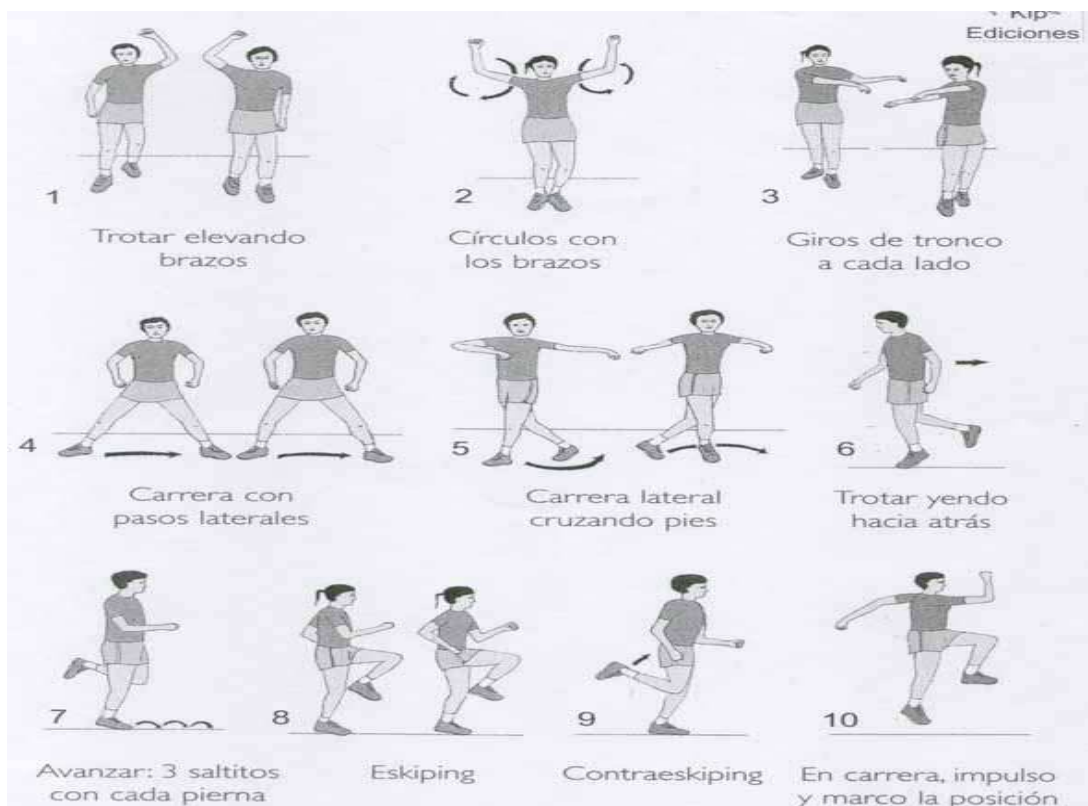
OBJETIU

"Condicionar el cos amb una base aeròbica per poder treballar sobre aquesta i adaptar-se a entrenar per preparar les proves d'aptitud física"

ESCALFAMENT

- Mobilitat articular (braços , tronc , malucs , genoll , turmells ...)
8-10 minuts .
- Trotar 5 minuts per entrar en calor, ritme tranquil.

(Dissabte només moviments articulars)



Exercicis orientatius per a la mobilitat articular.

PART PRINCIPAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
15-20 min. Carrera Contínua Ritme 160ppm Moderat	DESCANS	15-20 min. Carrera Contínua Ritme 160ppm Moderat	DESCANS	15-20 min. Carrera Contínua Ritme 160ppm Moderat	DESCANS

* El Diumenge serà dia de descans sempre.

** Les PPM (pulsacions per minut) són orientatives, per portar un control durant la cursa. Per poder- prendre, s'agafa la caròtida, es col·loquen dos dits i comptar quantes pulsacions hi ha en 10 segons i es multipliquen per 6 i se sabrà quantes pulsacions hi ha per minut. Es recomana prendre- quan vagi la meitat del temps de carrera i al final, per a això et pots parar prendre-les i continuar.

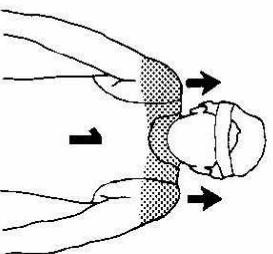
TORNADA A LA CALMA

Estiraments: 10 minuts, tots els dies després d'acabar l'entrenament.

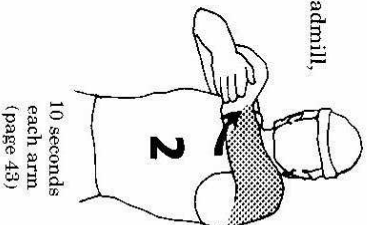
Before and After **Weight Training**

Approximately 7 Minutes

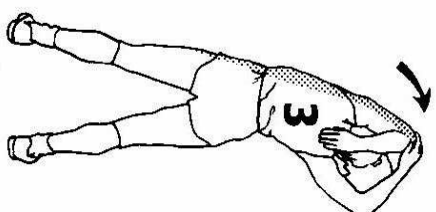
Warm up by using a stationary bike or treadmill,
etc., for 3–5 minutes before stretching.



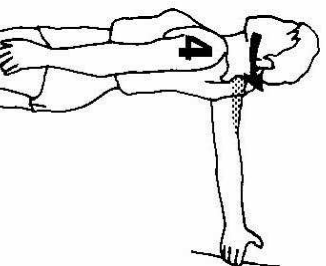
5 seconds
2 times
(page 46)



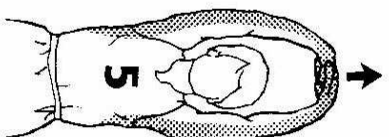
10 seconds
each arm
(page 43)



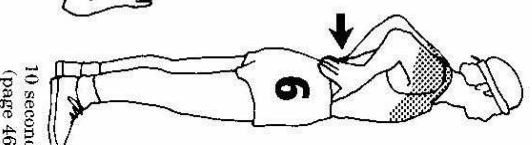
8–10 seconds
each side
(page 44)



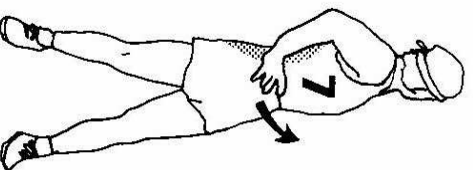
10 seconds
each arm
(page 82)



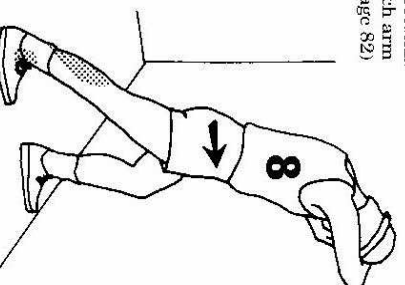
15 seconds
(page 46)



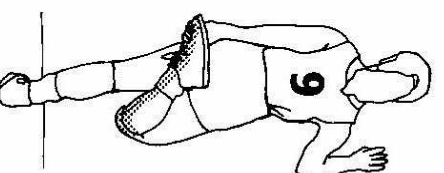
10 second
(page 46)



10 seconds
each side
(page 81)



15 seconds
each leg
(page 71)



10–15 seconds
each leg
(page 75)

Estiraments orientatius.



Generalitat
de Catalunya



esportcat

Ajuntament de
Barcelona



2ª SETMANA

OBJETIU

"Seguir augmentant la base aeròbica dels tutors de joc i anar preparant per a les proves específiques demanades pel CEEB"

ESCALFAMENT

- Mobilitat articular (braços, tronc, malucs , genoll , turmells ...) 8-10 minuts .
- Trotar 5 minuts per entrar en calor, ritme tranquil.
- * Full de mobilitat articular de la primera semana.

PART PRINCIPAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<p>20-30 min. Carrera continua</p> <p>Ritme 160 ppm Moderat</p>	DESCANS	<p>4 rectes de 6 segons, tot el ràpid que es pugui.</p> <p>Descans 2 min.</p> <p>3 rectes de 10 m. Carrera lateral (dreta)</p> <p>Descans 2 min.</p> <p>3 repeticions de 10 m. Carrera lateral (esquerra)</p> <p>Descans 2 min.</p> <p>3 repeticions de 10 m. Carrera d'esquena</p> <p>Descans 2 min.</p> <p>3 repeticions de 10 m. Tot el ràpid que es pugui.</p>	DESCANS	<p>20-30 min. Carrera continua</p> <p>Ritme 160 ppm Moderat</p>	DESCANS

* El Diumenge serà dia de descans.

** La distancia indicada és aproximada.

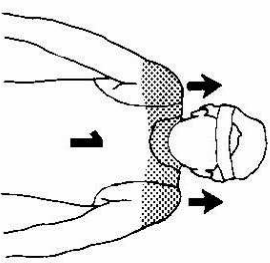
TORNADA A LA CALMA

Estiraments: 10 minuts, tots els dies després d'acabar l'entrenament.

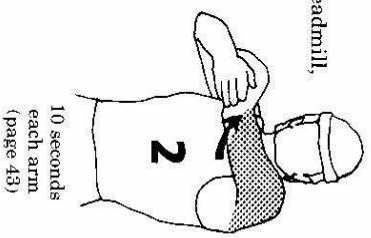
Before and After **Weight Training**

Approximately 7 Minutes

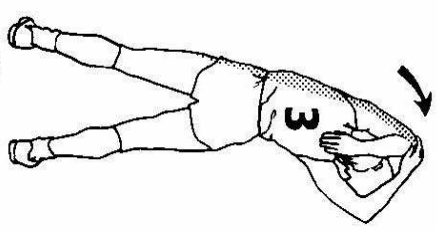
Warm up by using a stationary bike or treadmill, etc. for 3–5 minutes before stretching.



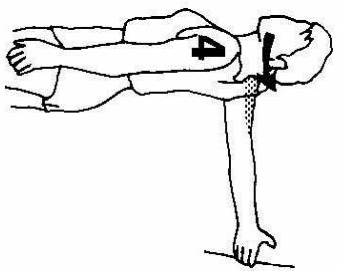
5 seconds
2 times
(page 46)



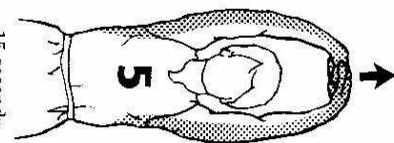
10 seconds
each arm
(page 43)



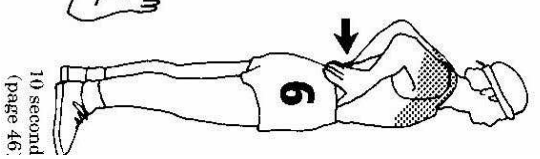
8–10 seconds
each side
(page 44)



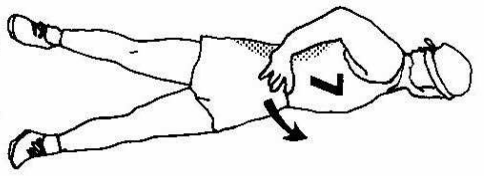
10 seconds
each arm
(page 82)



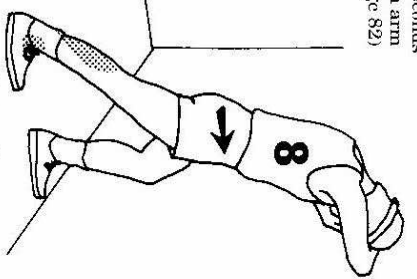
15 seconds
(page 46)



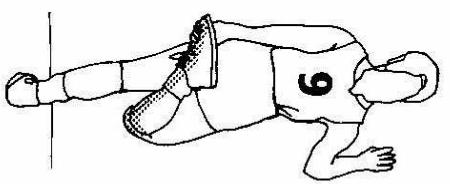
10 second
(page 46)



10 seconds
each side
(page 81)



15 seconds
each leg
(page 71)



10–15 seconds
each leg
(page 75)

3ª SETMANA

OBJETIU

"Seguir augmentant la base aeròbica dels tutors de joc i anar preparant per a les proves específiques demanades pel CEEB"

ESCALFAMENT

- Mobilitat articular (braços, tronc , malucs , genoll , turmells ...)
8-10 minuts.
- Trotar 5 minuts per entrar en calor, ritme tranquil.
- Estiraments: 5 minuts.

PART PRINCIPAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<p>Fer les proves d'aptitud física.</p> <p>Mesurar el temp.</p> <p>1º Yo-Yo / Course Navette</p> <p>Descans 7 min.</p> <p>2º Circuit</p> <p>El circuit es repeteix 2 vegades.</p>	DESCANS	<p>4 rectes de 10 m. Carrera lateral ràpid (2 a cada costat)</p> <p>Descans 2 min.</p> <p>3 repeticions de 10 m. Carrera d'esquena ràpid</p> <p>Descans 2 min</p> <p>3 repeticions de 10 m. Tot el ràpid que es pugui.</p> <p>Descans 4 min</p> <p>Fer 2 vegades el circuit complet a velocitat normal, no ràpid.</p>	DESCANS	<p>15 min. Carrera continua</p> <p>Descans 3 min.</p> <p>CIRCUIT</p> <p>Fer 2 vegades el circuit complet a velocitat ràpid.</p>	DESCANS

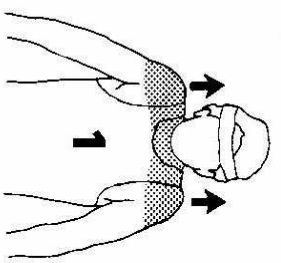
TORNADA A LA CALMA

Estiraments: 10 minuts, tots els dies després d'acabar l'entrenament.

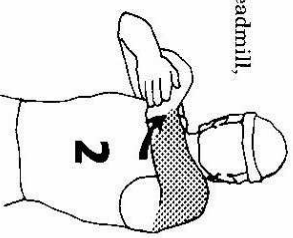
Before and After Weight Training

Approximately 7 Minutes

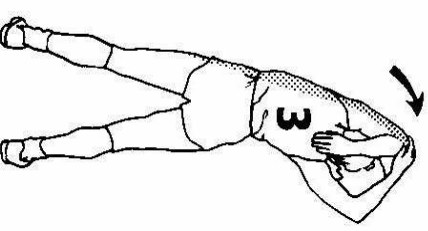
Warm up by using a stationary bike or treadmill, etc., for 3–5 minutes before stretching.



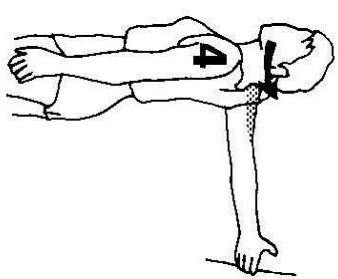
5 seconds
 2 times
 (page 46)



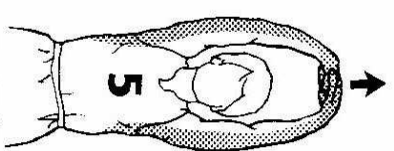
10 seconds
 each arm
 (page 43)



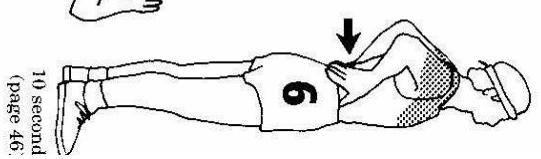
8–10 seconds
 each side
 (page 44)



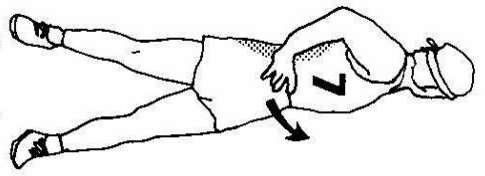
10 seconds
 each arm
 (page 82)



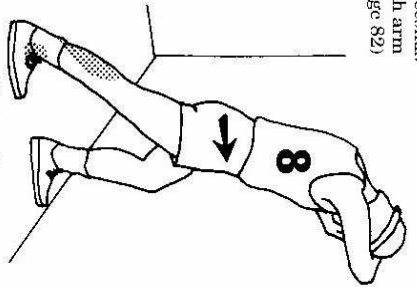
15 seconds
 (page 46)



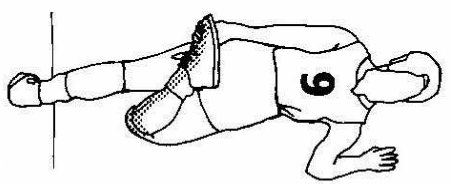
10 seconds
 (page 46)



10 seconds
 each side
 (page 81)



15 seconds
 each leg
 (page 71)



10–15 seconds
 each leg
 (page 75)

4ª SETMANA

OBJETIU

"Preparar específicament les proves físiques per aprovar"

ESCALFAMENT

- Mobilitat articular (braços, tronc , malucs , genoll , turmells ...)
8-10 minuts.
- Trotar 5 minuts per entrar en calor, ritme tranquil.
- Estiraments: 7-8 minuts.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Fer les proves d'aptitud física.</p> <p>Mesurar el temp.</p> <p>1º Yo-Yo / Course Navette</p> <p>Descans 7 min.</p> <p>2º Circuit</p> <p>El circuit es repeteix 2 vegades.</p>	<p>DESCANS</p>	<p>Fer les proves d'aptitud física.</p> <p>Mesurar el temp.</p> <p>1º Yo-Yo / Course Navette</p> <p>Descans 7 min.</p> <p>2º Circuit</p> <p>El circuit es repeteix 2 vegades.</p>	<p>DESCARREGAR</p> <p>20 min. Carrera contínua a un ritme còmode.</p>	<p>DESCANS</p>

TORNADA A LA CALMA

Estiraments: 10 minuts, tots els dies després d'acabar l'entrenament.