



DOSSIER PREPARACIÓ FÍSICA PRE- TEMPORADA 18-19

Club Esportiu Escola Pia Sabadell

PRE-TEMPORADA 18-19

Dossier orientat al manteniment de la forma dels jugadors/es del C.E. Escola Pia Sabadell, i a l'adquisició de la forma física òptima per a la propera temporada.

Carles Vidal Ureta – Preparador Físic

Planificació Pre-Temporada

Juny 2018						
Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

 Fi dels entrenaments 17-18

 Període de descans o perdua de forma

Juliol 2018						
Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 Manteniment de la forma

Agost 2018						
Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 Fase adquisició de la forma general

Setembre 2018						
Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

 Inici entrenaments temporada 18-19

Període de descans o pèrdua de forma

És important que el jugador/a tingui un període de descans total de l'activitat esportiva realitzada durant la temporada, període que li suposarà una pèrdua de forma necessària per poder adquirir un estat de forma òptim per a la següent temporada.

Manteniment de la forma

Per què el jugador/a no caigui en mals hàbits i en una fase de pèrdua excessiva de forma durant la fase de descans és important que compleixi amb les següents recomanacions:

- **Realitzar 60 minuts d'activitat física, d'intensitat moderada, al dia.**
 - Exemple: sortir amb la bicicleta, apuntar-se a un casal d'estiu, sortir a jugar amb els amics, anar a la piscina, passejar el gos, anar a caminar per la muntanya...
- **Realitzar 60 minuts d'exercici física, d'intensitat alta, 3 cops per setmana.**
 - Exemple: jugar un partit de pàdel amb els amics, jugar un partidet de futbol, anar d'excursió per la muntanya, sortir a córrer...
- **Reduir les hores d'inactivitat al mínim.**
 - Temps d'inactivitat màxim recomanat al dia entre 1 i 2 hores
 - Inactivitat = jugar a la play, mirar la TV, jugar a l'ordinador/tablet...

Fase d'adquisició de la forma general

Orientacions per les categories de benjamí – aleví - infantil

Setmana 1							
	6	7	8	9	10	11	12
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva general</u> (45' a intensitat moderada)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva general</u> (45' a intensitat moderada)	Descans Taula estiraments (opcional)	Descans	Descans

Setmana 2							
	13	14	15	16	17	18	19
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	<u>Activitat esportiva general</u> (60' a intensitat moderada)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva específica (futbol sala)</u> (45' a intensitat moderada)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva general</u> (60' a intensitat moderada)	Descans	Descans

Setmana 3							
	20	21	22	23	24	25	26
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	<u>Activitat esportiva general</u> (60' a intensitat alta)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva específica (futbol sala)</u> (45' a intensitat moderada)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva general</u> (60' a intensitat alta)	Descans	Descans

Setmana 4							
	27	28	29	30	31	1	2
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	<u>Activitat esportiva específica (futbol sala)</u> (45' a intensitat alta)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva general</u> (60' a intensitat alta)	Descans Taula estiraments (opcional)	<u>Activitat esportiva específica (futbol sala)</u> (45' a intensitat alta)	Descans	Descans

Orientacions per les categories de cadet – juvenil – sènior

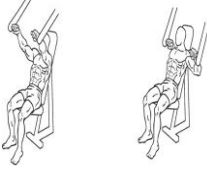








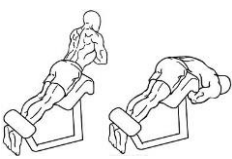
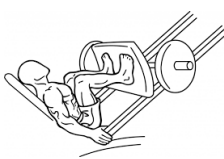
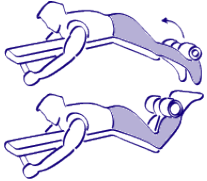





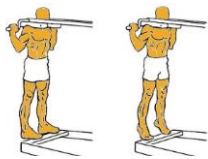


Setmana 1							
	6	7	8	9	10	11	12
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	Carrera contínua 30' + Rutina Força + Taula estiraments	Descans Taula estiraments (opcional)	Farlek 30' (alternan 4' ritme mig-alt / 6' ritme baix) + Taula ABD	Descans Taula estiraments (opcional)	"Carrera contínua 30' + Rutina Força + Taula estiraments	Descans	Descans

Setmana 2							
	13	14	15	16	17	18	19
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	Carrera contínua 20' (ritme mig) + últims 5' ritme alt + Rutina Força + Taula estiraments	Descans Taula estiraments (opcional)	Farlek 40' (alternan 4' ritme mig-alt / 6' ritme baix) + Taula ABD	Descans Taula estiraments (opcional)	"Carrera contínua 30' + Rutina Força + Taula estiraments	Esport Lliure	Descans



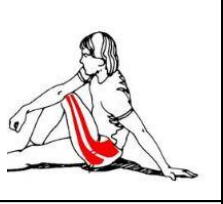


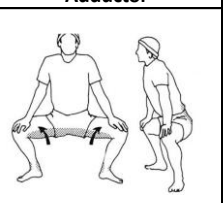
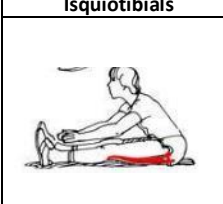

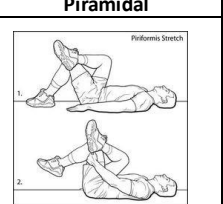
Setmana 3							
	20	21	22	23	24	25	26
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	Carrera contínua 20' (ritme mig) + últims 5' ritme alt + Rutina Força	Esport Lliure	Farlek 30' (alternan 3' ritme alt / 6' ritme mig) + Taula ABD	Descans	"Carrera contínua 30' + Rutina Força + Taula ABD	Descans	Descans

Setmana 4							
	27	28	29	30	31	1	2
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Sessions	Carrera contínua 40' + Rutina Força + Taula estiraments	Descans Taula estiraments (opcional)	Farlek 30' (alternan 4' ritme mig-alt / 6' ritme baix) + Taula ABD	Descans Taula estiraments (opcional)	"Carrera contínua 30' + Rutina Força + Taula ABD	Descans	Descans

Taula Rutina Força

Rutina Força (A.A)			
<p>Pectoral</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Esquena</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Deltoides</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Abdominals</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>
			
<p>Abdominals</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Paravertebrals</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Quadríceps</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>Isquiotibials</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>
			
<p>Glutis</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>T. Sural (bessons)</p> <p>GYM</p>  <p>Propi cos</p>	<p>OBSERVACIONS</p> <p>GYM</p> <p><u>(Orientat a juvenils i sèniors)</u></p> <p>3 sèries de 8 a 12 repeticions Intensitat (pes): 70% La intensitat del 70% vol dir que quan acabeu les 8/12 repeticions esteu fatigats però podrieu fer 2 repeticions més</p> <p>PROPI COS</p> <p><u>(Orientat a cadets i juvenils sense experiència)</u></p> <p>Tots els exercicis fets amb el pròpi cos hauran de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 sèries de 30'' cada exercici - 3 sèries de 15 repeticions cada exercici 	
			

Taula estiraments

Taula estiraments			<p>20'' per cada cama</p> <p>Una sèrie per cada cama</p> <p>Sense moviment</p>
Quadríceps	Psoas ilíac	Gluti	
			
Gluti	Adductor	Adductor	
			
Isquiotibials	Isquiotibials	Piramidal	
			

Taula ABD (Abdominals)

Taula ABD			<p>Les planxes seran de 3 sèries de 30''</p> <p>Les altres seran de 3 sèries de 20 repeticions (20 a cada banda)</p>
