




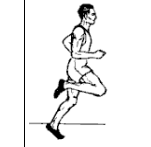
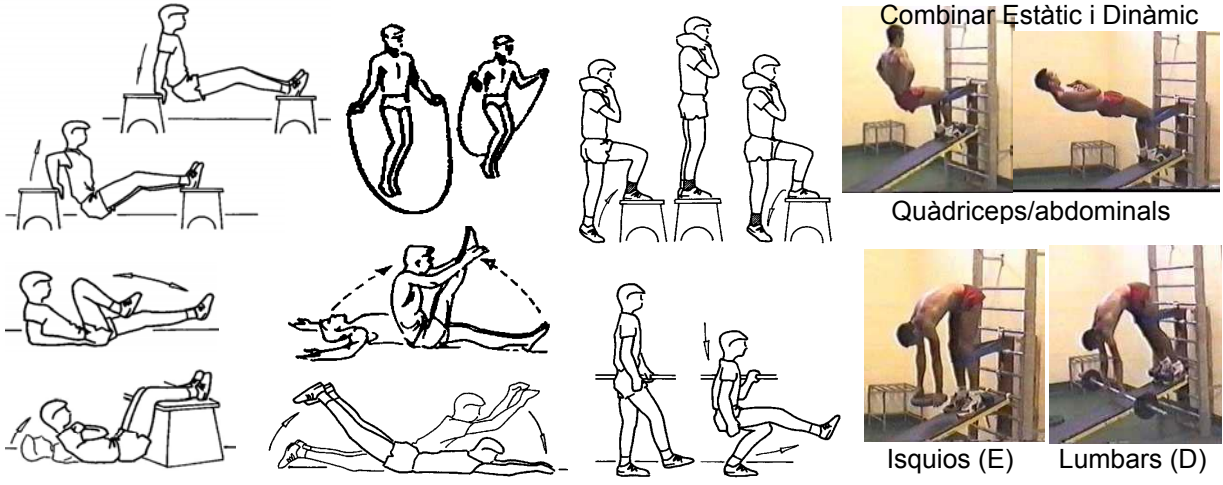
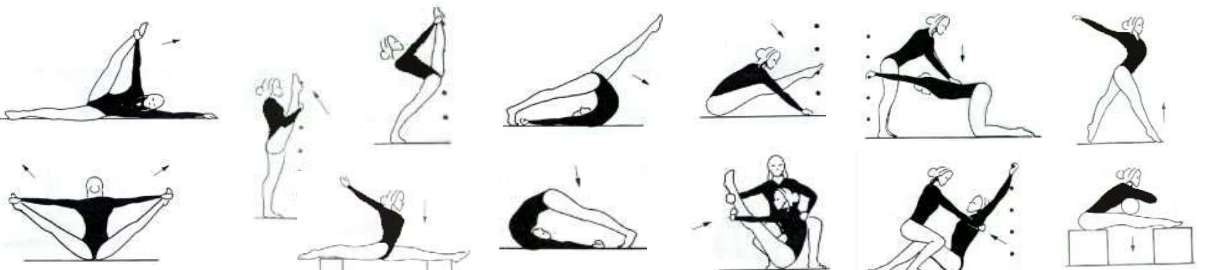


Planificació de la preparació física
Gimnàstica rítmica

Període de manteniment, 11/7/05-17/7/05

| | Dilluns 11/07/2004 | Dimarts 12/07/2004 | Dimecres 13/07/2004 | Dijous 14/07/2004 | Divendres 15/07/2004 | Dissabte 16/07/2004 | Diumenge 17/07/2004 |
|----------------------|---|---|---|---|--|---|------------------------|
| Escalfament | Segons full adjunt | | | | | | |
| Resistència | | | | | | | |
| Cross |  20 min |  20 min |  25 min |  25 min |  30 min |  30 min | Descans |
| Força |  <p>Combinar Estàtic i Dinàmic</p> <p>Quàdriceps/abdominals</p> <p>Isquios (E) Lumbars (D)</p> | | | | | | |
| Sistemàtica | 16 rep x 3 sèr | | 16 rep x 4 sèr | | 16 rep x 5 sèr | | |
| Força-flex | | | | | | | |
| Exercicis específics | Planificació específica individual | | | | | | |
| Sistemàtica | | | | | | | |
| Flexibilitat | | | | | | | |
| Exercicis específics |  <p>Adductors, apertures sagitals</p> <p>Columna, isquios</p> <p>Espatlles</p> <p>Tormells, genolls</p> | | | | | | |
| Sistemàtica | Començar suaument l'estirament i sostenir la tensió 20", relaxar 15" abans del següent exercici | | | | | | |