


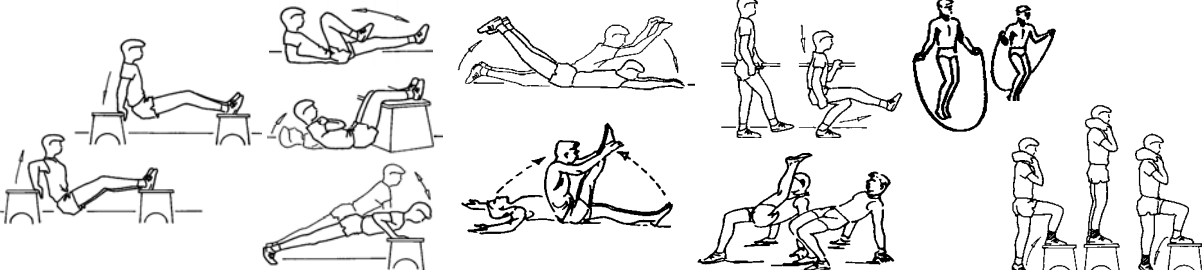
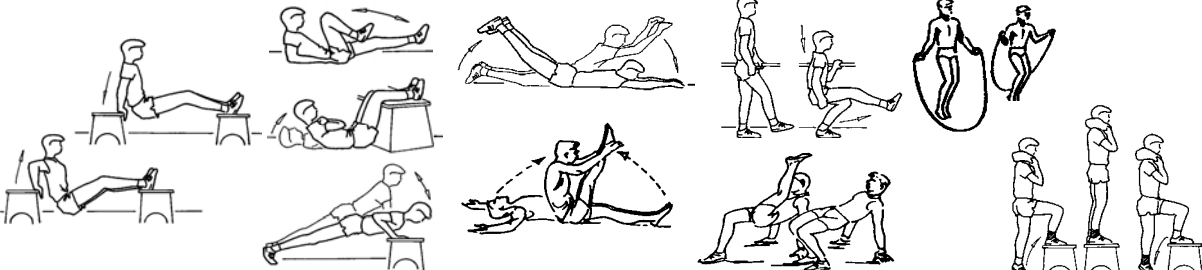
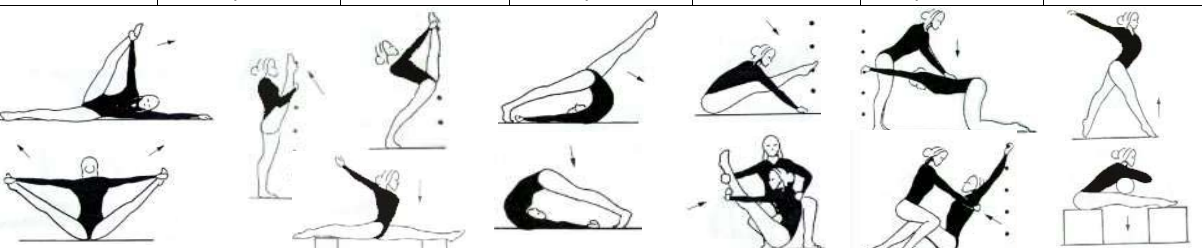



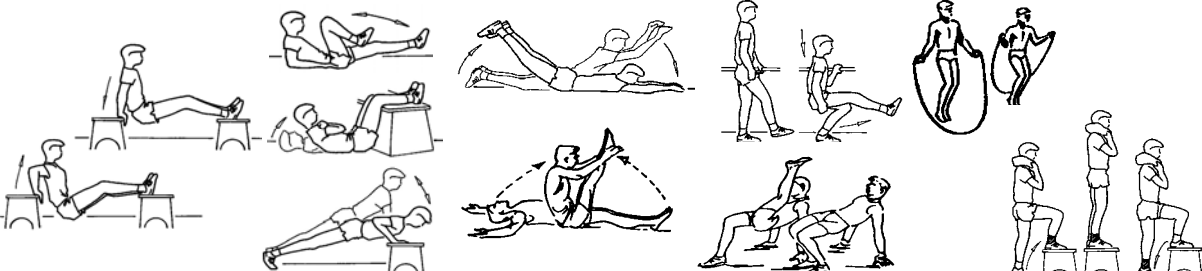
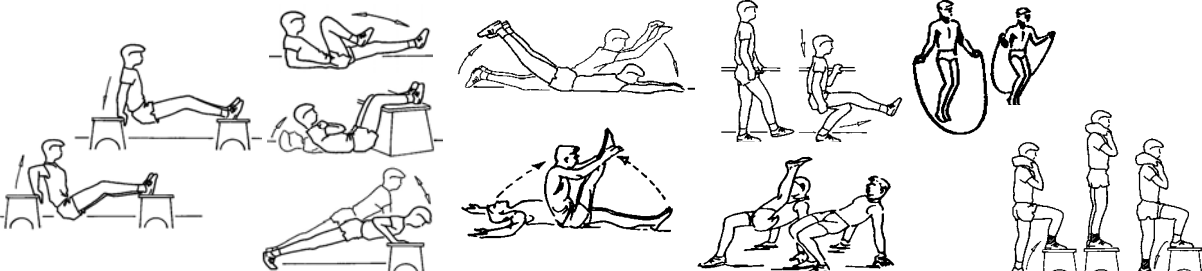
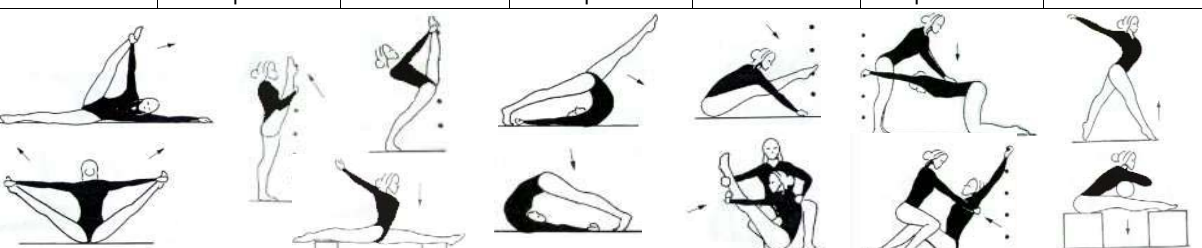


Planificació de la preparació física

Gimnàstica rítmica

Període de pretemporada1, 30/7/04-15/8/04

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	02/08/2004	03/08/2004	04/08/2004	05/08/2004	06/08/2004	07/08/2004	08/08/2004
Escalfament	Segons full adjunt						
Cross	 20 min		 20 min		 25 min		Descans
Força							
Exercicis							
Sistemàtica		16 rep x 4 sèr		16 rep x 4 sèr		16 rep x 5 sèr	
Flexibilitat							
	Adductors, apertures sagitals		Columna, isquios		Espatlles		Tormells, genolls
Sistemàtica	Començar suaument l'estirament i sostenir la tensió 20", relaxar 15" abans del següent exercici						

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	09/08/2004	10/08/2004	11/08/2004	12/08/2004	13/08/2004	14/08/2004	15/08/2004
Escalfament	Segons full adjunt						
Cross	 25 min		 30 min		 30 min		Descans
Força							
Exercicis							
Sistemàtica		16 rep x 5 sèr		16 rep x 6 sèr		16 rep x 6 sèr	
Flexibilitat							
	Adductors, apertures sagitals		Columna, isquios		Espatlles		Tormells, genolls
Sistemàtica	Començar suaument l'estirament i sostenir la tensió 30", relaxar 15" abans del següent exercici						