
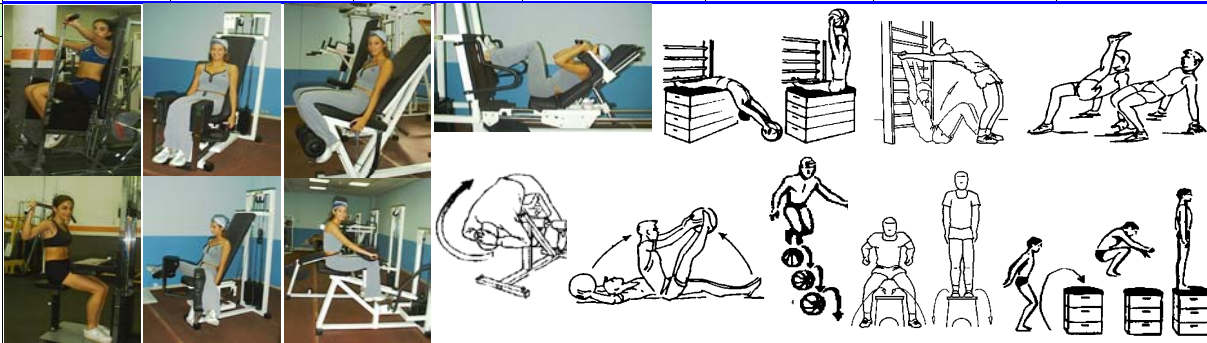
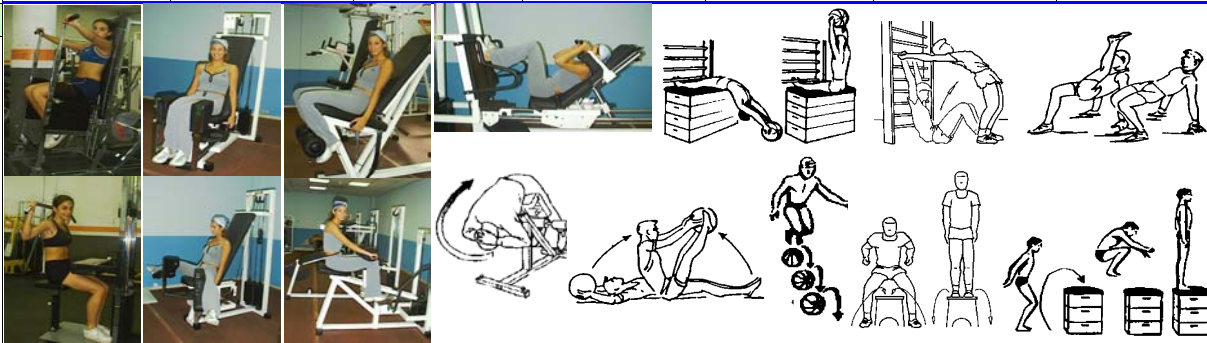
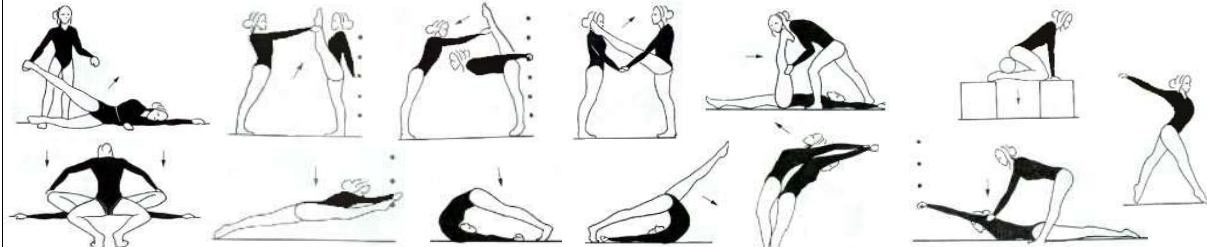

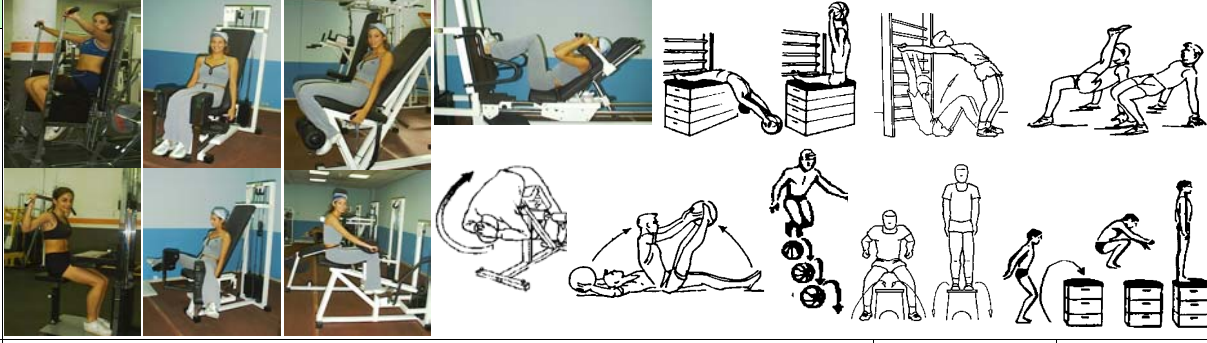
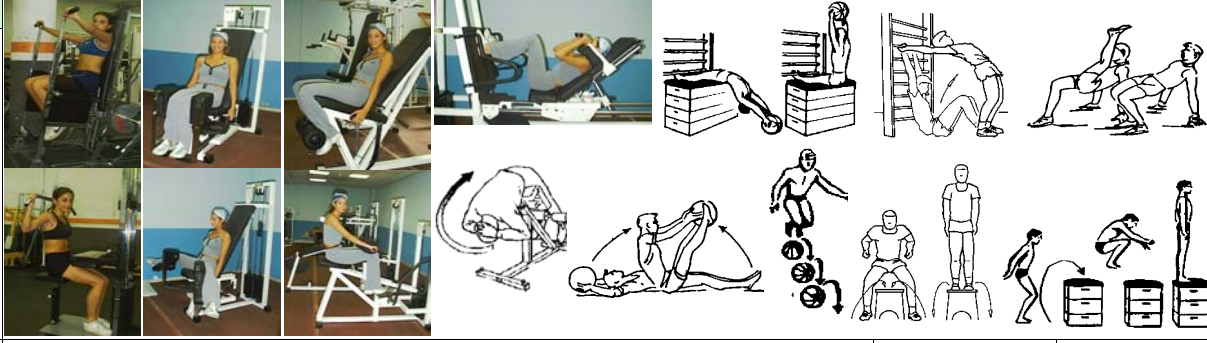
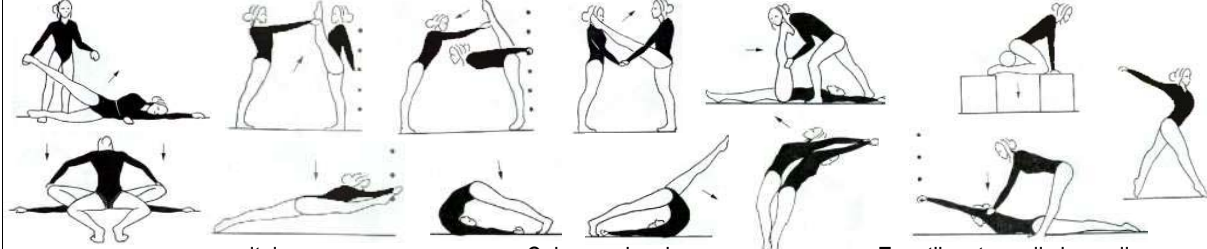


Planificació de la preparació física
Gimnàstica rítmica

Període de pretemporada2, 16/8/04-29/8/04

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	16/08/2004	17/08/2004	18/08/2004	19/08/2004	20/08/2004	21/08/2004	22/08/2004
Esclafament	Segons full adjunt						
Cross 	10' (70%) 1000 m x 2 sèr (90%) Pausa 1' 30"		15' (70%) 1000 m x 2 sèr (90%) Pausa 1' 30"		10' (70%) 1000 m x 3 sèr (90%) Pausa 1' 30"		Descans
Força							
Exercicis							
Sistemàtica	Màquines: 20 rep x 3 sèr amb el pes que permeti aquest càrrega. Exercicis: 10 rep x 6 sèr						
Flexibilitat	 <p>Adductors, apertures sagitals Columna, isquios Espatlles, tornells i genolls</p>						
Sistemàtica	Començar suaument l'estirament i sostenir la tensió 20", relaxar 15" abans del següent exercici						

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	23/08/2004	24/08/2004	25/08/2004	26/08/2004	27/08/2004	28/08/2004	29/08/2004
Esclafament	Segons full adjunt						
Cross 	15' (70%) 1000 m x 3 sèr (90%) Pausa 1' 30"		10' (70%) 1000 m x 4 sèr (90%) Pausa 1' 30"		15' (70%) 1000 m x 4 sèr (90%) Pausa 1' 30"		Descans
Força							
Exercicis							
Sistemàtica	Màquines: 20 rep x 4 sèr amb el pes que permeti aquest càrrega. Exercicis: 16 rep x4 sèr						
Flexibilitat	 <p>Adductors, apertures sagitals Columna, isquios Espatlles, tornells i genolls</p>						
Sistemàtica	Començar suaument l'estirament i sostenir la tensió 30", relaxar 15" abans del següent exercici						