


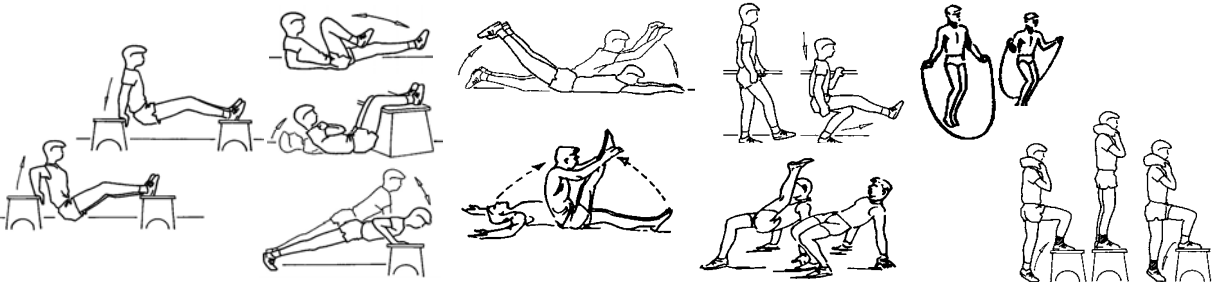



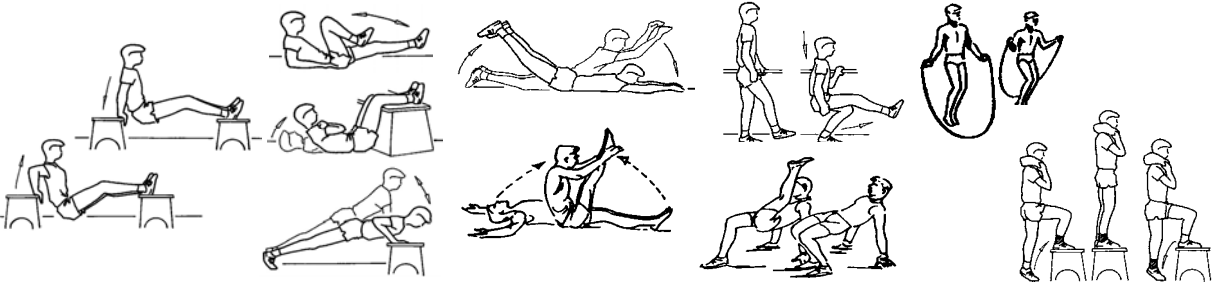



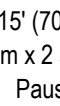
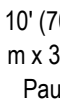
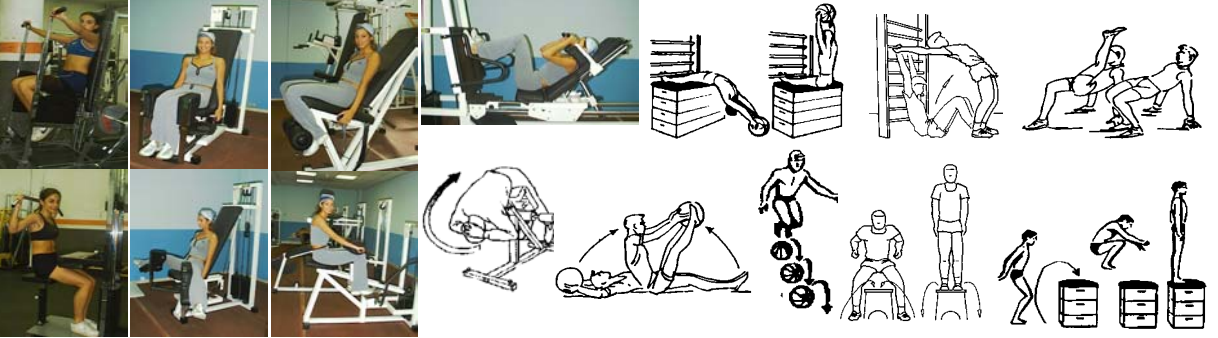
Planificació de la preparació física

Gimnàstica rítmica

Període de transició (descans actiu), 29/11/04-19/12/04

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	29/11/2004	30/11/2004	01/12/2004	02/12/2004	03/12/2004	04/12/2004	05/12/2004
Escalfament	Segons full adjunt						
Cross	 20 min		 20 min		 25 min		Descans
Força							
Sistemàtica		16 rep x 4 sèr		16 rep x 4 sèr		16 rep x 5 sèr	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	06/12/2004	07/12/2004	08/12/2004	09/12/2004	10/12/2004	11/12/2004	12/12/2004
Escalfament	Segons full adjunt						
Cross	 25 min		 30 min		 30 min		Descans
Força							
Sistemàtica		16 rep x 5 sèr		16 rep x 6 sèr		16 rep x 6 sèr	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Resistència	13/12/2004	14/12/2004	15/12/2004	16/12/2004	17/12/2004	18/12/2004	19/12/2004
Escalfament	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							
Sistemàtica	Màquines: 20 rep x 3 sèr amb el pes que permeti aquest càrrega. Exercicis: 10 rep x 6 sèr						