

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA PLANCHA



Los contenidos que en la adaptación curricular se han considerado a sustituir, se harán con el trabajo de mantenimiento de “la plancha”.

Es un ejercicio isométrico (estático) muy común en yoga y pilates, además de ser muy popular en las rutinas de entrenamiento del CORE, que es una caja muscular que abarca desde diafragma del cuerpo, pasando por el recto abdominal, los oblicuos y las transversos, hasta los glúteos, paravertebrales y la musculatura del suelo pélvico y la cadera. Se trabaja muchísima musculatura, aunque principalmente el recto abdominal y el transverso. Pero al estar constantemente estabilizando también trabajas todo lo que es el hombro, los deltoides, el pecho, llega a involucrar algo del tríceps. Y luego tienes que tener en cuenta que en el tren inferior también exiges a la zona de la cadera y el recto anterior del cuádriceps.

Existen dos formas para que podáis completar el reto de la plancha y conseguir definir los abdominales:

- **Aguantar sin parar:** Esto es, si nos vemos capaces de poder aguantar todo el tiempo indicado para ese día, **deberemos escoger esta modalidad**. Debemos prepararnos para **hacer, sin descansar, todos los minutos y segundos** que tengamos que realizar para ese día.
- **Descansando el tiempo imprescindible:** Para los que no nos veamos capaces de hacer eso, podemos hacerlo en tandas. De todos modos, deberemos aguantar el máximo tiempo posible en cada una de ellas, descansando lo mínimo que podamos **hasta que volvamos a reanudar la rutina**.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Día 1: Hacer LA PLANCHA durante el mayor tiempo posible.	Día 6: 55 segundos (0'55")	Día 13: 110 segundos (1'50")
Día 2: 30 segundos (0'30")	Día 7: 60 segundos (1'00")	Día 14: Hacer LA PLANCHA durante el mayor tiempo posible.
Día 3: 35 segundos (0'35")	Día 8: 70 segundos (1'10")	Día 15: 120 segundos (2'00")
Día 4: 40 segundos (0'40")	Día 9: 80 segundos (1'20")	Día 16: 135 segundos (2'15")
Día 5: 45 segundos (0'45")	Día 10: 85 segundos (1'25")	Día 17: 150 segundos (2'30")
	Día 11: 90 segundos (1'30")	
	Día 12: 100 segundos (1'40")	

Día 18: 165 segundos (2'45")
Día 19: 180 segundos (3'00")
Día 20: 195 segundos (3'15")
Día 21: 210 segundos (3'30")
Día 22: 225 segundos (3'45")
Día 23: 240 segundos (4'00")

Día 24: 255 segundos (4'15")
Día 25: 270 segundos (4'30")
Día 26: 285 segundos (4'45")
Día 27: 300 segundos (5'00")
Día 28: 315 segundos (5'15")
Día 29: 330 segundos (5'30")

Día 30: Hacer LA PLANCHA durante el mayor tiempo posible.

EVALUACIÓN

- Se evaluará en función de la nota conseguida según el baremo siguiente:

PLANCHA DE ANTEBRAZOS (SEGUNDOS)										
	1º		2º		3º		4º		1º BACH	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
1	50	40	55	45	60	50	65	55	70	60
2	55	45	60	50	65	55	70	60	75	65
3	60	50	65	55	70	60	75	65	80	70
4	65	55	70	60	75	65	80	70	85	75
5	70	60	75	65	80	70	85	75	90	80
6	75	65	80	70	85	75	90	80	95	85
7	80	70	85	75	85	80	95	85	100	90
8	85	75	90	80	90	85	100	90	105	95
9	90	80	95	85	95	90	105	95	110	100
10	95	85	100	90	100	95	110	100	115	105