NO PODEM PERDRE LA FORMA AL NADAL, ENTRENA'T

21 desembre, 2018

Com a recomanacions durant les festes de Nadal, cal seguir els programes que els entrenadors dels equips hagin encomanat. Es necessari també que aquells jugadors que el Fisioterapeuta els ha pautat un programa específic de recuperació segueixin treballant per poder tornar als entrenaments amb la resta del grup. Els entrenaments durant aquestes setmanes són de manteniment. La baixa càrrega i volum d'aquests serveixen per descarregar la intensitat i l'estrès dels entrenaments físics, com alhora de millorar la resistència aeròbica. Objectius: Treball de Resistència Cardiovascular 30 minuts en dies alterns. Treball CORE diari: rectes abdominals, oblics, glutis, lumbars. Si es realitzen altres esports és recomanable que no siguin de contacte, tipus esports de raqueta, ciclisme, natació, etc. Abans de realitzar activitat física, escalfar (mobilitat articular, desplaçaments i carrera suau) i al finalitzar realitzar un refredament (carrera continua més suau i estiraments passius). Respectar el descans i les hores de son.

Maiol Martí Readaptador Mutualitat Catalana de Futbolistes