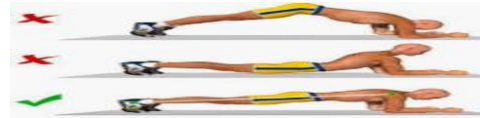


Entrenaments grups Iniciació i Perfeccionament

DIMARTS

Escalfament:

- Mobilitat articular
- 2x50 salt de corda
- 3x10 salts de granota
- 2x 30" de planxa abdominal



Part principal: (descanses 30" per sèrie i 1'30" després de cada exercici)

- 4x 10 Burpees



- 4 x 20 squats complets



- 4x 15 abdominals inferiors (cada cop que pujo la cam és un abdominal)



- 4x12 Flexions
- 4x8 triceps al banc(podeu utilitzar una cadira)



- Acumular 150 salts de corda

Tornada a la calma

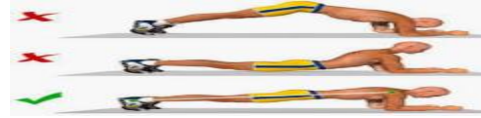
- Estiraments



DIMECRES

Escalfament:

- Mobilitat articular
- 2x50 salt de corda
- 3x10 salts de granota
- 2x 30" de planxa abdominal



Part principal: (descanses 30" per sèrie i 1'30" després de cada exercici)

- 4x ½ squat + salt
- 3x pujar i baixar les escales de casa
- 4x8 flexions amb els peus elevats a una cadira



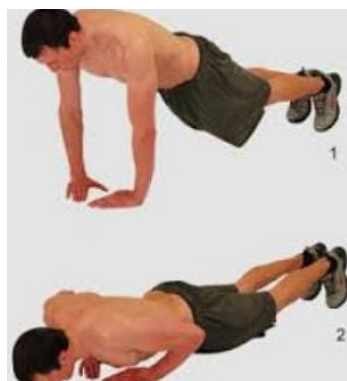
- 3x30" de planxa lateral (mig minut a cada costat)



- 4x 12 lunges (amb cada cama)



- 4x 6 o 8 flexions tancades



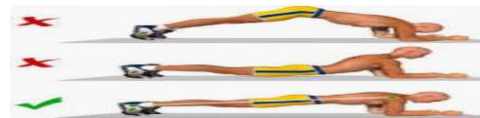
Tornada a la calma



DIJOUS

Escalfament

- Mobilitat articular
- 2x50 salt de corda
- 3x10 salts de granota
- 2x 30" de planxa abdominal



Part principal: (descanses 30" per sèrie i 1'30" després de cada exercici)

- 4x10 flexions + salt
- 4x20 squats + salt
- 3xSkipping amb planxa abdominal: des de la posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans, no de colzes), avancem una cama endavant (flexió de g enoll) i després l'altra (alternant cames). exercici amb durada de → 30 segons per sèrie.

MOUNTAIN CLIMBER



- 4 x 25 salts corda
- 4x25 Abdominals normals



- 4x10" de suspensió amb el marc de la porta de casa

Tornada a la calma

 1 10 segundos cada lado	 2 20 segundos	 3 2 veces 3 segundos cada una	 4 2 veces 5 segundos cada una
 5 15 segundos cada Brazo	 6 15 segundos	 7 15 veces cada mano Cada sentido	 8 30 segundos cada pierna
 9 30 segundos	 10 20 segundos	 11 20 segundos	 12 30 segundos