

Escalfament:

- mobilitat articular amb desplaçaments
- 10' trot suau o pujant i baixant escales
- mobilitat articular amb desplaçaments

Si us agrada més escalfar amb ritme, us recomano aquest vídeo fins al minut 20:

<https://www.youtube.com/watch?v=0OLiAtvhmpo>

Exercicis de força : BLOC 1

1. **Abdominals:** alçar cames amunt → 10 repeticions X2



2. **Flexions amb cintura alçada** → 10 repeticions X3



3. **Abdominals – oblics** → apropar espatlla contrària al genoll → 18 repeticions cada costat X2



4. **Quadríceps + glutis** → Pujar graó + aguantar cama enrere i amunt → 15 repeticions cada cama (no alternat) X2



5. **Tríceps:** 15 repeticions X3



Càrdio 15' seguit: Seguir el vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JII

Exercicis de força : BLOC 2

1. **Abdominals + glutis:** 10 repeticions cada cama (alternant) X2



2. **Isquios + glutis:** cama flexionada tota l'estona (imatge), pujar-la i baixar-la → 15 repeticions amb cada cama (no alternat) X2



Dimarts 7 d'abril

Sessió 7 de confinament

Lluna Plena

3. Oblics + abductors: Pujar i baixar la cama exterior → 10 repeticions cada cama (no alternat) X1



4. Flexions: 10 repeticions X3



5. Abdominals + oblics: avançar la cama exterior → 10 repeticions cada cama (no alternats) X1



Càrdio 15' seguit: Seguir el mateix vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JII

Estiraments: més idees!

