

Escalfament:

- Vídeo aeròbic per escalfar (6'):

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

- Mobilitat articular lliure

BLOC 1: Exercicis del vídeo de la cadira

Del segon 27 (flexions a la cadira) al minut 1'07 (llançament cama enrere) → són 10 exercicis. Cada exercici es fa durant 30'' i es descansa 1'. Els exercicis on predomina una cama es fan 30'' amb cada cama.

BLOC 2: Exercicis de Core: el descans entre exercicis és lliure

1. Planxa amb genolls (imatge): aguantar 1'



2. Planxa lateral: separar braç i cama → 10 repeticions cada costat



3. Planxa amb dos recolzaments: alçar cama i braç contrari → 20 repeticions alternant costats



4. Planxa lateral: desplaçament de la cama endavant → 8 repeticions cada cama



BLOC 3: Exercicis del vídeo de la cadira

Del minut 1,09 (flexions a terra) al minut 1'46 (mountain climbing mans a terra) → són 10 exercicis. Cada exercici es fa durant 30'' i es descansa 1'. Els exercicis on predomina una cama es fan 30'' amb cada cama.

Vídeo d'estiraments (12')

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>