





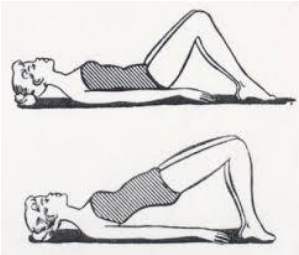



Exercici	Imatge	Descripció de l'exercici	Número de repeticions	Adaptació de dificultat
ESCALFAMENT				
CAMINAR		Caminar	5 minuts	Per afegir dificultat, anirem canviant gradualment el ritme, començarem caminant i acabarem corrent.
PUJAR ESCALES		Pujar i baixar escales	5 minuts	Per afegir dificultat, anirem canviant gradualment el ritme, començarem caminant i acabarem a pas més ràpid.
PART PRINCIPAL				
SQUAT		Baixar doblegant les cames com si t'asseguessis, amb l'esquena recta i recolzant el pes als talons, apretant la zona abdominal	3 Sèries de 10 repeticions	Per afegir dificultat pots agafar una ampolla gran d'aigua amb les dues mans
LUNGE		Fer una passa endavant i baixar el genoll de darrera cap al terra, mantnint l'esquena recta. Els genolls no passen la punta de peus.	3 sèries de 10 repeticions	Per afegir dificultat, pots agafar una ampolla mitjana d'aigua amb cada mà

<p>SUMO</p>		<p>Amb les cames obertes i els peus mirant cap a fora, baixem flexionant els genolls, fent que els genolls vagin cap a la direcció dels peus i a la vegada que apremem la zona abdominal.</p>	<p>3 sèries de 10 repeticions</p>	<p>Per afegir dificultat pots agafar una ampolla gran d'aigua amb les dues mans</p>
<p>FLEXIONS</p>		<p>Col·loquem les mans al terra amb els braços estirats a l'alçada dels hombros, apretar l'abdomen i baixar el cos en bloc fent força amb els braços.</p>	<p>3 Sèries de 10 repeticions</p>	<p>Per reduir la dificultat, pots recolzar els genolls al terra.</p>
<p>PONT</p>		<p>Posició estirats amb cames doblegades, peus a prop dels glutis. Aixequem glutis amunt i mantenim aquesta posició durant 5 segons, després baixem l'equena suaument.</p>	<p>3 Sèries de 10 repeticions</p>	<p>Per augmentar la dificultat, es pot realitzar aixecant una cama del terra o convinant amb moviment de braços estirats per sobre del cap quan pujem i al costat del cos quan baixem.</p>
<p>PLANXA</p>		<p>Estirats al terra, recolzem avantbraços i recolzem puntes dels peus al terra (colzes en línia amb els hombros i peus oberts a l'alçada de les espatlles). Aixequem el cos, formant una línia recta des del cap fins als talons. Mantenim la posició 10".</p>	<p>Repetir 5 vegades amb períodes de descans de 15" entre elles.</p>	<p>Per afegir dificultat, podem canviar el recolzament dels avantbraços per recolzament amb les mans.</p>

ESTIRAMENTS (Veure taula adjunta).