

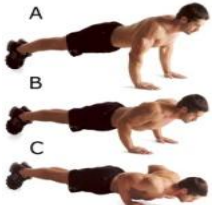


Exercici	Imatge	Descripció de l'exercici	Número de repeticions	Adaptació de dificultat
<b>ESCALFAMENT</b>				
<b>TROT + MOVIMENTS ARTICULARS</b>		Realitzem un trot per casa durant 4 minuts realitzant diferents moviments articulars per preparar el cos per l'activitat.	5 minuts	-
<b>PART PRINCIPAL</b>				
<b>SQUAT</b>		Pes cau als talons, peus a l'alçada de les espatlles i genolls no pasen de la punta dels peus.	3 Sèries de 10 repeticions	Per afegir dificultat pots agafar una ampolla gran d'aigua amb les dues mans portant les mans al pit.
<b>FLEXIONS</b>		Pes cau als talons, peus a l'alçada de les espatlles i genolls no pasen de la punta dels peus.	3 sèries de 10 repeticions	Per reduir la dificultat, pots recolzar els genolls al terra.

<p><b>LUNGE</b></p>		<p>Fer una passa endavant i baixar el genoll de darrera cap al terra, mantnint l'esquena recta. Els genolls no pasen la punta de peus.</p>	<p>3 sèries de 12 repeticions per cama</p>	<p>Per afegir dificultat, pots agafar una ampolla mitjana d'aigua amb cada mà</p>
<p><b>FONDOS DE TRÍCEPS</b></p>		<p>Al sofa o cadira, braços aprop del cos i baixada lenta.</p>	<p>3 Sèries de 8 repeticions</p>	<p>-</p>
<p><b>PATADA GLUTI</b></p>		<p>Esquena recta, coll no fa hiperextensió. Peu va al sostre.</p>	<p>3 Sèries de 8 repeticions</p>	<p>-</p>
<p><b>CORE</b></p>		<p>1.Planxa frontal 2.Planxa lateral</p>	<p>3 Sèries de 45"</p>	<p>Per afegir dificultat, podem canviar el recolzament dels avantbraços per recolzament amb les mans.</p>
<p><b>ESTIRAMENTS (Veure taula adjunta).</b></p>				