




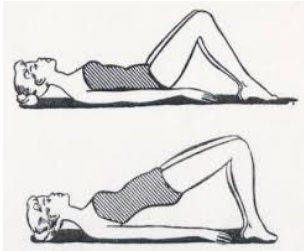



| Exercici  | Imatge  | Descripció de l'exercici  | Número de repeticions                 | Adaptació de dificultat  |
|---|---|---|---------------------------------------|--|
| <b>ESCALFAMENT</b>  |   |   |                                       |  |
| <b>MOBILITAT DE MALUC</b>   |    | Girar la cadera d'un costat a l'altre fent que els genolls i els turmells arribin a tocar el terra.   | 2 series de 10 repeticions per costat | -  |
| <b>MOBILITAT DEL TÒRAX</b>  |    | En quadrupèdia, girar la part superior del cos (tòrax) mantenint estable la columna.  | 2 series de 10 repeticions per costat | -  |
| <b>JUMPING JACKS + SQUAT + FLEXIONS</b>   |    | Sèrie de 30 Jumping jacks + 10 squats + 5 flexions.   | 3 Sèries                              | -  |
| <b>PART PRINCIPAL (4 exercicis x 4 voltes. 45'' de treball i 15'' de descans. 1 minut de pausa entre cada volta).</b> |   |   |                                       |  |
| <b>SQUAT</b>  |  | Es pot agafar de referència una cadira o el sofà, per tal de baixar com si t'asseguessis, amb l'esquena recta i recolzant el pes en els talons, apretant la zona abdominal. | 45''                                  | Per afegir dificultat pots agafar una ampolla gran d'aigua amb les dues mans |

|                        |  |   |            |  |
|------------------------|--|---|------------|--|
| <p><b>FLEXIONS</b></p> |   | <p>Els colzes han de mirar en diagonal cap enrere (45º), apretar l' abdomen i baixar en bloc, tot junt.</p> | <p>45"</p> | <p>Col·locar els genolls per a rebaixar la intensitat</p>                  |
| <p><b>PONT</b></p>     |   | <p>Pujar el gluti fent un pont, quan s' arriba a dalt, aguantar 2" i tornar a baixar.</p>                   | <p>45"</p> | <p>Per augmentar la dificultat, es pot realitzar a 1 cama</p>              |
| <p><b>BURPEE</b></p>   |  | <p>Exercici cardiovascular</p>  | <p>45"</p> | <p>La intensitat la puc regular realitzant-ho amb una menor velocitat.</p> |

**ESTIRAMENTS (Veure taula adjunta).**