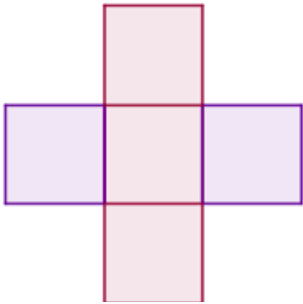

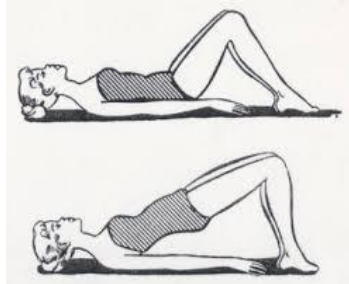


Exercici	Imatge	Descripció de l'exercici	Número de repeticions	Adaptació de dificultat
<b>ESCALFAMENT. 5-7 minuts. FC &lt;80%</b>				
<b>MOBILITAT DE MALUC</b>		Tria 5 rajoles de casa teva en forma de creu (també pots pintar 5 quadrats en forma de creu d'uns 40cm de costat). Has de moure els teus peus mirant que mai no coincideixin tots dos a la mateixa rajola	8 exercicis alternant execució (de 30-45") amb descans de 15". El circuit sencer es repeteix dues o tres vegades en funció del nivell de l'usuari/a	Per incrementar la dificultat has de fer l'exercici amb fase serí, es a dir, com si corressis o encara més intens si es fa saltant.
<b>PART PRINCIPAL</b>				
<b>PLANXA AL TERRA</b>		Alternament has d'extendre un braç i la cama contrària mantenint l'equilibri (si no ho pots Fer aixeca només les cames).	45". Descans 15"	Per nivell avançat cada vegada que torno a 4 recolzaments faig 1 push Up.
<b>PONT DE GLUTI + PULL OVER</b>		Amb una garrafa d'aigua (si és Massa agafa una ampolla) Fas l'exercici de pull over amb braços estirats des de sobre el teu pit fas flexió d'espatlles fins a tocar el Terra. Paral·lelament es combina amb pont de gluti, pots quedar-te en pont els 45"	45". Descans 15"	per complicar-ho treball dinàmic de pont de gluti (pots complicar-ho més fent-ho a una cama).

<p><b>LUNGES DE CAMES</b></p>		<p>Primer tot cama dreta i després tot cama esquerra. Des del lloc fer lunge enrera.</p>	<p>2x45". Descans 15".</p>	<p>Pots complicar-ho afegint desplaçament cap endavant. També pots incrementar la dificultat pujant el peu que no treballa sobre en esglao.</p>
<p><b>PUSH UPS + 3 ESCALADORS.</b></p>		<p>Push ups de tríceps recolzant genolls + 3 escaldors en posició de Planxa. Els push ups amb els colzes ben a prop del cos.</p>	<p>45". Descans 15".</p>	<p>Per incrementar dificultat treballar amb peus. Els escaladors des de Planxa, has de pujar els genolls de manera alternativa con si volguessin tocar el pit</p>
<p><b>PLANXA</b></p>		<p>Planxa frontal, Planxa lateral dreta i Planxa lateral Esquerra.</p>	<p>30".</p>	<p>-</p>

**ESTIRAMENTS (Veure taula adjunta).**