

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 1

Intensitat: Baixa

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Totalment en horitzontal com una taula i genolls a terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar una cama o una altra alternadament. La cama que no treballa recolzada a terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar el genoll cap al mateix braç, alternant. El genoll que no treballa, a terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa, elevar el maluc cap al sostre i baixar lentament. Genoll a terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició lateral amb genolls a terra. Passar la mà per sota del pit i tornar a pujar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	Després l'altre costat.

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 2

Intensitat: Baixa

esport @ Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Elevar les cames alternadament a un pam de terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tumbats elevar un braç cap al sostre, alternant els braços.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Amb els peus junts, pujar i baixar les cames fins a un pam de terra.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a 90° i braços rectes, pujar cap al sostre un pam.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a 90° i amb les dues mans, pujar a tocar cada vegada un genoll.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a terra i braços rectes. Elevar-se cap al sostre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

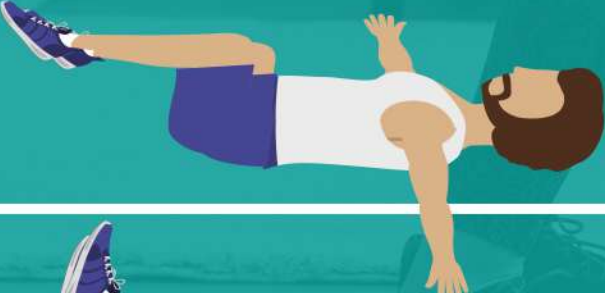
Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 3

Intensitat: Baixa

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Assegut moure les cames d'un costat a l'altre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa amb braços rectes, però amb genolls a terra, aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat amb cames flexionades pujar i baixar les cames.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat elevar les cames rectes i pujar-les una mica cap al sostre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat braços en creu girar les cames d'un costat a l'altre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, estirar les cames a un pam de terra i aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 4

Intensitat: Baixa

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició assegut, les dues mans juntes, els peus a terra i anar girant d'un costat a l'altre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar les cames i a un pam de terra, creuar les cames alternadament.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat i cames flexionades, alternar cops de boxa cap al sostre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar les cames cap al sostre i aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar una mà i l'altra alternadament.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 5

Intensitat: Baixa

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, aguantar amb els braços doblegats.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, encongir les cames i estirar-les cap al davant.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa lateral i aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, flexionar les cames i estirar-les flexionades al pit.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut, elevar els braços cap als genolls.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar una mà i l'altra alternadament.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 1

Intensitat: Mitja

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Totalment en horitzontal com una taula i genolls a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar una cama o una altra alternadament. La cama que no treballa recolzada a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar el genoll cap al mateix braç, alternant. El genoll que no treballa, a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa, elevar el maluc cap al sostre i baixar lentament. Genoll a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició lateral amb genolls a terra. Passar la mà per sota del pit i tornar a pujar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	Després l'altre costat.

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 2

Intensitat: Mitja

esport @ Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Elevar les cames alternadament a un pam de terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombats elevar un braç cap al sostre, alternant els braços.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Amb els peus junts, pujar i baixar les cames fins a un pam de terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a 90° i braços rectes, pujar cap al sostre un pam.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a 90° i amb les dues mans, pujar a tocar cada vegada un genoll.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames a terra i braços rectes. Elevar-se cap al sostre.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 3

Intensitat: Mitjana

esport@Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Estirat i braços en creu, girar els genolls d'un costat a l'altre.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa amb braços rectes i aguantar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut estirar braços i sobrepassar amb les mans els genolls.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tumbat amb les cames a 90°, pujar i baixar els genolls.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tumbat lateralment, dirigir el colze cap al genoll.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tumbat, cames a 60° i aguantar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 4

Intensitat: Mitjana

esport  Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, aixecar un braç amb la cama contrària alternadament.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició assegut, les dues mans juntes, elevar els peus i anar girant d'un costat a l'altre.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar les cames i a un pam de terra, creuar les cames alternadament.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut alternar cops de boxa amb una mà i una altra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar les cames cap al sostre i dalt efectuar cercles.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar cames i braços cap amunt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 5

Intensitat: Mitjana

esport  Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, aguantar amb els braços estirats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, estirar les cames cap amunt i elevar el gluti cap al sostre.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat lateralment, elevar una cama i dirigir el colze cap al genoll.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, flexionar les cames i estirar-les alternadament.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut flexionar cames i creuar els colze amb el genoll contrari alternadament.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar cames i braços cap amunt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 1

Intensitat: Alta

esport @ Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Totalment en horitzontal com una taula.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar una cama o una altra alternadament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Pujar el genoll cap al mateix braç, alternant.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa, elevar el maluc cap al sostre i baixar lentament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició lateral i pujar el maluc dalt i aguantar.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Canviar de costat
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 2

Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
és **ESPORT**

Exercici			Notes
	Sèries	3	Elevar les cames alternadament a mitja alçada.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Asseguts tocar el peu contrari, alternadament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Amb els peus junts, pujar i baixar les cames fins a un pam de terra.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames flexionades i mans rectes. Efectuar elevació cap al sostre. Separar espatlles del terra.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cama elevada i amb la mà contrària tocar el genoll. Alternar.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cames flexionades, mans rectes i elevar-se fins sobrepassar els genolls.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 3

Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Assegut elevar els genolls i girar-los d'un costat a l'altre.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa amb braços estirats i tocar amb la mà l'espatlla contrària successivament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut elevar cames i girar els braços cap als costats alternativament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat elevar les cames juntes cap al sostre.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat lateralment elevar una cama i pujar el colze cap al genoll.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Elevar cames juntes i efectuar cercles.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

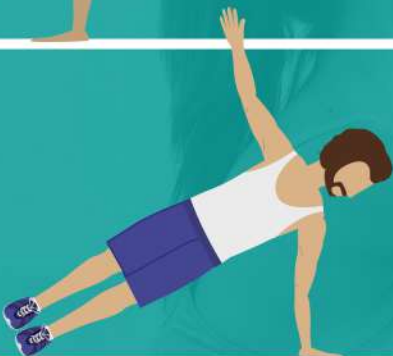
Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 4

Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, braços rectes i aixecar un braç amb la cama contrària alternament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició lateral aixecar el braç i aguantar.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar les cames i a un pam de terra, creuar les cames alternadament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut alternar cops de boxa amb una mà i un altra.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Estirat, elevar les cames a 3 pams de terra i amb les cames realitzar cercles.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar cames i braços cap amunt.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Abdominals

Sessió: 5

Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
és ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de planxa, pujar i baixar cada cop amb una mà.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, estirar les cames cap amunt i elevar el gluti cap al sostre.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat lateralment, elevar una cama i dirigir el colze cap al genoll.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, flexionar les cames i estirar-les alternadament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut flexionar cames i creuar els colze amb el genoll contrari alternadament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat cap avall, elevar cames i braços cap amunt.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	