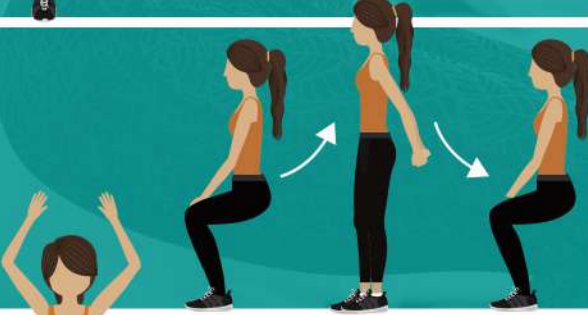


Exercici			Notes
	Sèries	3	De peu, efectuar salts obrint i tancant les cames.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar gambades alternes.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa i aguantar amb els braços estirats.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat elevar glutis cap al sostre.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar cops de boxa.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de flexions amb mans a la banda del pit, pujar i estirar braços.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Trotar en el lloc.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar gambades alternes.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio balancejant les cames lateralment.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquats.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio obrint i tancant les cames i les mans.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Romandre ajupits i aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició ajupida, efectuar squiping en el lloc.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa amb braços estirats, aixecar una cama i l'altra alternament.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio amb cops de boxa.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb mans obertes (treballem pit).
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Girs de cintura amb les mans juntes.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb les mans més tancades (treballem tríceps).
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Trot en el lloc.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquats.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Saltar de peu.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut amb les cames elevades efectuar girs laterals.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cambades alternes.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu tocar mà amb peu contrari.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat i aguantar.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa obrir i tancar les cames.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu elevar i baixar la punta dels peus per treballar bessons.
	Repeticions	30 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Tipus d'activitat: Força Resistència

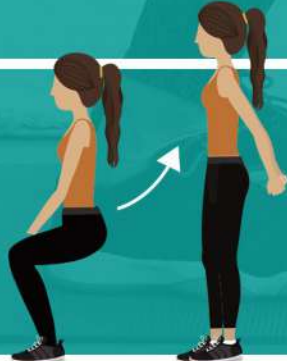
esport@Reus

Sessió: 1

Intensitat: Mitjana

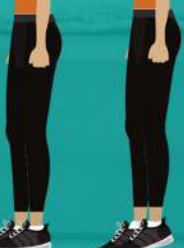


Exercici			Notes
	Sèries	3	Efectuar elevacions del genoll al braç contrari.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar gambades alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de planxa amb braços estirats, tocar amb la mà, l'espatlla contrària.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombat, elevar glutis cap al sostre.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar cops de boxa.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de flexions amb mans a la banda del pit, pujar i estirar braços.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

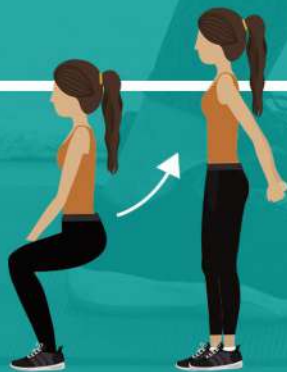
Exercici			Notes
	Sèries	3	Trotar en el lloc.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Efectuar gambades alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio balancejant les cames lateralment.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio obrint i tancant les cames i les mans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició d'esquat i saltar cap amunt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició ajupida, efectuar squiping en el lloc.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa amb braços estirats, aixecar una cama i l'altra alternament.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio amb cops de boxa.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb mans obertes (treballem pit).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Girs de cintura amb les mans juntes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb les mans més tancades (treballem tríceps).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Trot en el lloc.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat i salt amb els genolls cap al pit.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut amb les cames elevades efectuar girs laterals.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cambades alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu tocar mà amb peu contrari.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat i aguantar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa obrir i tancar les cames.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu elevar i baixar la punta dels peus per treballar bessons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Realitzar salts i coordinar cames i braços.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu, efectuar esquat.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombats realitzar flexions.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Tombats elevar glutis cap al sostre.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Realitzar salts i efectuar cops de boxa.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició de flexions amb mans a la banda del pit, pujar i estirar braços.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Efectuar cardio elevant els genolls amunt.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Realitzar gambades alternes.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio balancejant les cames lateralment.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquats.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio obrint i tancant les cames i els braços.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Posició d'esquat i saltar cap amunt.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició ajupida, efectuar squiping en el lloc.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa amb braços estirats, aixecar una cama i l'altra alternament.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cardio amb cops de boxa.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb mans obertes (treballem pit).
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Girs de cintura amb les mans juntes.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions amb les mans més tancades (treballem tríceps).
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Fer salts militars combinant cames i braços.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat estàtic (mantenint la posició).
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Flexions.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat i salt amb els genolls cap al pit.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Assegut amb les cames elevades efectuar girs laterals.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	En posició de sortida, fer squiping.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Cambades alternes.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Ajupits tocar la mà amb el peu contrari.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	Esquat i salt aguantar.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	En posició de planxa obrir i tancar les cames.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	
	Sèries	3	De peu elevar i baixar la punta dels peus per treballar bessons.
	Repeticions	1 min.	
	Temps descans	10 seg.	