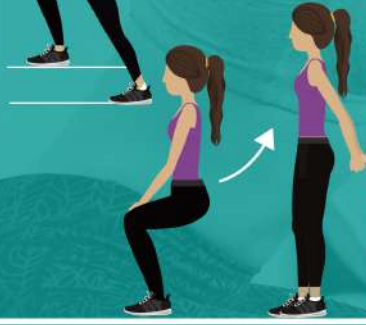


Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
 Sessió: 1.1
 Intensitat: Baixa

Exercici			Notes
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades saltant alternant cames.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 1 flexió. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 2 flexions. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell sense pes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes. Pivotar dos vegades el pes al terra. Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes (sense descans). Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb genolls i mans + rem.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem. Avançem dues passes + rem Endarrerim dues passes + rem. (Utilitzem un pes d'1kg a cada mà)
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla sense pes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla amb pes (Podem utilitzar una garrafa d'aigua).
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb salt.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Alternar.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Sense alternar de cama.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Incloem colze + genoll. Alternar.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

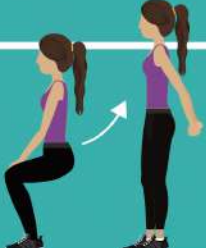
Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
 Sessió: 2.1
 Intensitat: Baixa

esport  Reus

REUS
 es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	2 rebots en mig squat.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat amb pes (garrafa d'aigua o d'oli).
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat + cada 5 squats salt explosiu.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb una flexió.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb 2 flexions.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb pes (podem utilitzar paquets d'arròs, sucre, botelles d'aigua, bricks...).
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb abducció de cama (aixecar-la cal a un costat) alternant.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

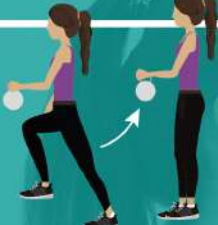
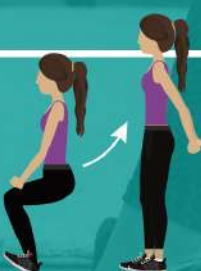
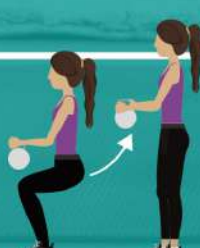
Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa frontal. Elevació de braç altern.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant els braços de forma alterna
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant el braç i la cama contrària.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes + salt explosiu.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers alternant cama.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climber amb una sola cama. A les 20 repeticions canviar de cama.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers creuant cama.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Exercici			Notes
	Sèries	3	Lunge lateral amb pes frontal.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral amb salt i amb pes frontal.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes, amb un sol braç. Alternant.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes i amb semi squat isomètric.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions dels talons.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions de les puntes del peu.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb pes i amb salt.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb salt de granota. Els peus arriben fins a les mans.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee sense salt.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" salt de 90° i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" fer un squat isomètric i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari) + elevació de cama contrària fins a tocar colze.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Igual que l'exercici anterior, afegint pes.
	Repeticions	20	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Exercici			Notes
	Sèries	1	Esquat.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Esquat i salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els peus plans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els talons a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps amb recolzament altern de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee sense salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee amb genolls al pit.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	1	Flexions recolzant els genolls a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions Push-Up.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Jumping Jack.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar escala.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar 2 escales.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar a una cadira.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant els talons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant la planta del peu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis aixecant la cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

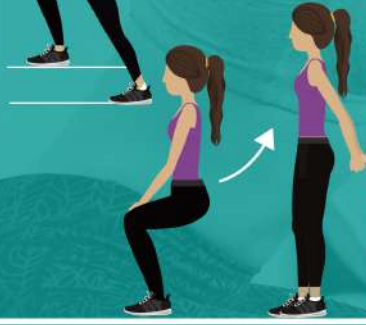
Comencem la següent sèrie sense cap descans.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
 Sessió: 1.1
 Intensitat: Mitja

esport @ Reus

REUS
es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades saltant alternant cames.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 1 flexió. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 2 flexions. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell sense pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes. Pivotar dos vegades el pes al terra. Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes (sense descans). Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb genolls i mans + rem.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem. Avançem dues passes + rem Endarrerim dues passes + rem. (Utilitzem un pes d'1kg a cada mà)
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla sense pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla amb pes (Podem utilitzar una garrafa d'aigua).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Alternar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Sense alternar de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Incloem colze + genoll. Alternar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

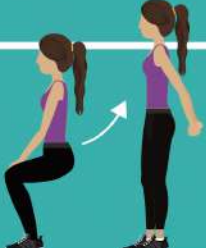
Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
 Sessió: 2.1
 Intensitat: Mitja

esport  Reus

REUS
 es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	2 rebots en mig squat.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat amb pes (garrafa d'aigua o d'oli).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat + cada 5 squats salt explosiu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb una flexió.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb 2 flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb pes (podem utilitzar paquets d'arròs, sucre, botelles d'aigua, bricks...).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb abducció de cama (aixecar-la cal a un costat) alternant.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

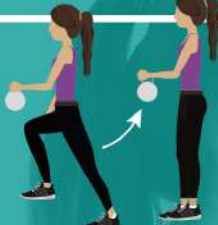
Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa frontal. Elevació de braç altern.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant els braços de forma alterna
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant el braç i la cama contrària.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes + salt explosiu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers alternant cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climber amb una sola cama. A les 20 repeticions canviar de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers creuant cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Exercici			Notes
	Sèries	3	Lunge lateral amb pes frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral amb salt i amb pes frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes, amb un sol braç. Alternant.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes i amb semi squat isomètric.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions dels talons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions de les puntes del peu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb pes i amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb salt de granota. Els peus arriben fins a les mans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee sense salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" salt de 90° i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" fer un squat isomètric i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari) + elevació de cama contrària fins a tocar colze.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Igual que l'exercici anterior, afegint pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Exercici			Notes
	Sèries	1	Esquat.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Esquat i salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els peus plans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els talons a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps amb recolzament altern de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee sense salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee amb genolls al pit.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	1	Flexions recolzant els genolls a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions Push-Up.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Jumping Jack.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar escala.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar 2 escales.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar a una cadira.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant els talons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant la planta del peu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis aixecant la cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 2 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
Sessió: 1.1
Intensitat: Alta

esport @ Reus

REUS
es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores atrassades saltant alternant cames.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 1 flexió. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb gir lateral de tronc superior + 2 flexions. Anem alternant els dos costats.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell sense pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes. Pivotar dos vegades el pes al terra. Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Moviment de kettlebell amb pes (sense descans). Podem utilitzar una garrafa d'aigua o d'oli.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb genolls i mans + rem.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa amb peus + rem. Avançem dues passes + rem Endarrerim dues passes + rem. (Utilitzem un pes d'1kg a cada mà)
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla sense pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb canvi de pla amb pes (Podem utilitzar una garrafa d'aigua).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Alternar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Sense alternar de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Puntada endarrere amb equilibri. Tocant la punta del peu amb la mà contrària. Incloem colze + genoll. Alternar.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 3 sèries.

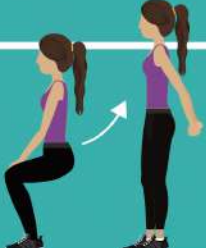
Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
 Sessió: 2.1
 Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
 es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	2 rebots en mig squat.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat amb pes (garrafa d'aigua o d'oli).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	2 rebots en mig squat + cada 5 squats salt explosiu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb una flexió.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb 2 flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb pes (podem utilitzar paquets d'arròs, sucre, botelles d'aigua, bricks...).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat profund amb abducció de cama (aixecar-la cal a un costat) alternant.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa frontal. Elevació de braç altern.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant els braços de forma alterna
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Planxa frontal amb braços estirats. Elevant el braç i la cama contrària.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores creuades per darrera amb pes + salt explosiu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers alternant cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climber amb una sola cama. A les 20 repeticions canviar de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Climbers creuant cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 3 sèries.

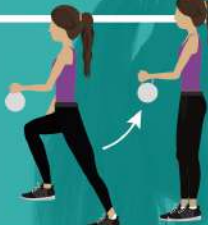
Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Tipus d'activitat: Resistència cardiovascular
Sessió: 3.1
Intensitat: Alta

esport  Reus

REUS
es ESPORT

Exercici			Notes
	Sèries	3	Lunge lateral amb pes frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral amb salt i amb pes frontal.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes, amb un sol braç. Alternant.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Rem al coll amb pes i amb semi squat isomètric.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions dels talons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb elevacions de les puntes del peu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Squat amb pes i amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	3	Planxa amb salt de granota. Els peus arriben fins a les mans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee sense salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Burpee.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" salt de 90° i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Sprint estàtic amb desplaçament lateral. Cada 5" fer un squat isomètric i canviem direcció de l'sprint.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari) + elevació de cama contrària fins a tocar colze.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	3	Igual que l'exercici anterior, afegint pes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 3 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.

El pes que utilitzem, és orientatiu, anirà en funció del que tinguem per casa.

Exercici			Notes
	Sèries	1	Esquat.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Esquat i salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Lunge lateral creuant la cama del darrera. Intentem arribar el més lluny possible.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els peus plans.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps recolzant els talons a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Fons de tríceps amb recolzament altern de cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee sense salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Burpee amb genolls al pit.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

Exercici			Notes
	Sèries	1	Flexions recolzant els genolls a terra.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Flexions Push-Up.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Jumping Jack.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar escala.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar 2 escales.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Pujar a una cadira.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb rotació de tren superior (colze a genoll contrari).
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Tisores endarrerides alternes amb salt.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant els talons.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis recolzant la planta del peu.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	
	Sèries	1	Elevació de glutis aixecant la cama.
	Repeticions	45 seg.	
	Temps descans	1 min.	

OBSERVACIONS:

Una vegada s'han fet tots els exercicis farem 1 minut d'skipping al lloc i després tornem a fer tots els exercicis x 3 sèries.

Comencem la següent sèrie sense cap descans.