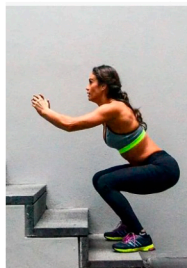


1- FITXA D'ENTRENAMENT

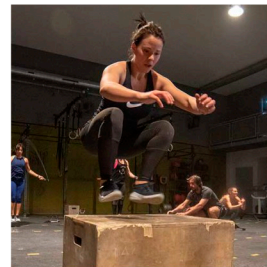
1. PUJAR I BAIXAR SALTANT PEUS JUNTS (15 cm)



1.1. IDEM 1. (30 cm)

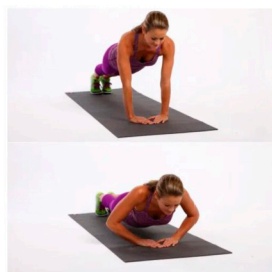


1.2. IDEM 1. (50 cm)

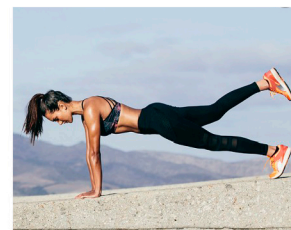


2. FLEXIONS TANCADAS APOIO GENOLLS

2.1. FLEXIONS TANCADAS



2.2. IDEM 2.1. ALTERNANT CAMA



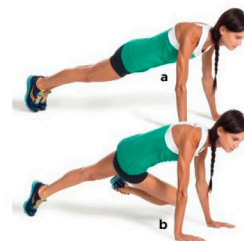
3. CLIMBERS



3.1. CLIMBERS GENOLLS ALPIT (NOMÉS 1 PEU TOCA AL TERRA)



3.2. IDEM 3.1. CRUZANT (NOMÉS UN PEU AL TERRA)



4. SKIPPING BAIX



4.1. SKIPPING MIG



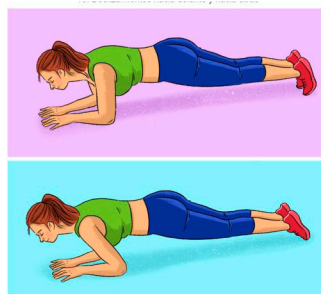
4.2. SKIPPING ALT



5. PLANXA AMB COLZES

5.1. IDEM 5.1 I MOVIMENT DE TALONS

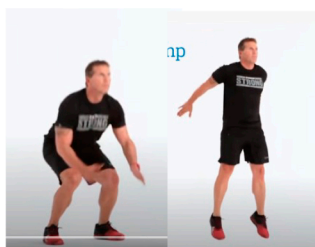
5.2. PLANXA MANS I COLZES ALTERN



6. SALT VERTICAL



6.1. IDEM 6. MÉS ALT



6.2. IDEM 6.1. MÉS ALT (PROPULSIÓ BRAÇOS)



7. LUNGE CAMINANT



7.1. IDEM 7. FENT DOS REBOTS CADA PAS



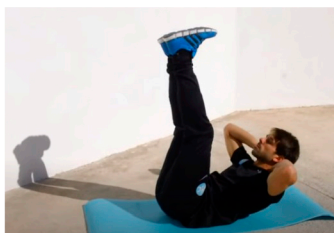
7.2. IDEM 7.1. SALTANT CADA PAS



8. CRUNCH



8.1. IDEM 8. AMB CAMES ELEVADES



8.2. IDEM 8.1. APROPANT CAMES I COS



CLASSE DELS DIJOUS DEL MES DE NOVEMBRE

ESCALFAMENT : TROTAR 10-12'

TOTS ELS EXERCICIS ES REALITZARAN AMB UNA DURADA DE 45" I UN DESCANS ENTRE ELLS DE 15" ,A UNA VELOCITAT D'EXECUCIÓ DE 135-139 BPM LES DOS PRIMERES SETMANES I 145-150 LES DOS ÚLTIMES.

MÈTODE: REALITZACIÓ DE 3 SÈRIES DE 8 EXERCICIS CADA UNA , AUGMENTANT LA INTENSITAT AFAVORINT L'ESGOTAMENT MUSCULAR.

SÈRIE 1, FER EXERCICI 1,2,3,4,5,6,7 I 8 I DESCANSAR UN MINUT.

SÈRIE 2, 1.1.,2.1.,3.1.,4.1.,..... DESCANSAR UN MINUT.

SÈRIE 3, 1.2., 2.2., 3.2.,..... DESCANSAR UN MINUT.