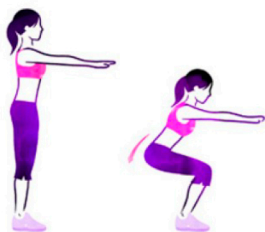


1. ESQUAT



1.1. ESQUAT + SALT



1.2. ESQUAT + SALT AMB GENOLLS AL PIT



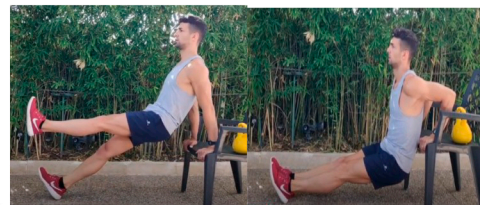
2. FONDOS APOIO PEUS



2.1. FONDOS APOIO DE TALONS



2.2. IDEM 2.1. ALTERNANT CAMA



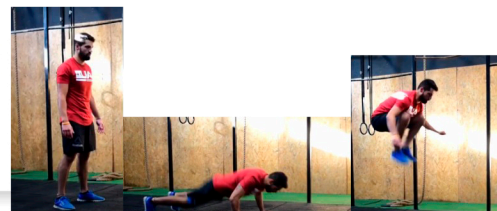
3. BURPEE SENSE SALT



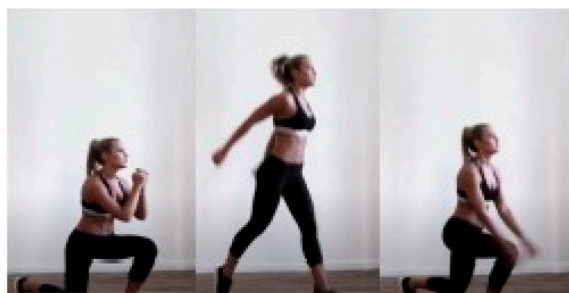
3.1. BURPEE COMPLERT



3.2. IDEM 3.1.AMB GENOLLS AL PIT



4. LUNGE JUMPING ALTERN I RAPIT



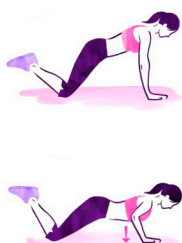
4.1. IDEM 5 AMB EXPLOSIÓ



4.2. IDEM 4.1. SPLIT JUMPS



5. FLEXIONS APOIO GENOLLS



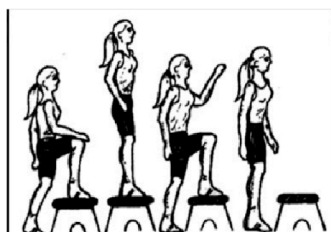
5.1. FLEXIONS



5.2. FLEXIONS PUSH



6. STEP UP ALTERNANT CAMA (25cm)



6.1. IDEM (45cm)



6.2. IDEM (65 cm)



7. ELEVACIONS CADERA DECÚBIT



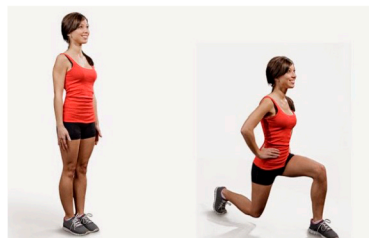
7.1. IDEM 7APOIO TALONS I LLUNY



7.2. IDEM 7.1. ALTERN



8. LUNGE ALTERN



8.1. IDEM 8 + CINTURA



8.2. LUNGE CANVIANT AMB ISOMETRIA



CLASSE DELS DIMARTS 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.