

ENTRENAMENT DE LA SETMANA

ESCALFAMENT

- 800m de rem
- Movilitat articular
- Activació muscular — 3 rondes
 - 8 walking lounge
 - 8 burpees
 - 8 rem TRX

FORÇA

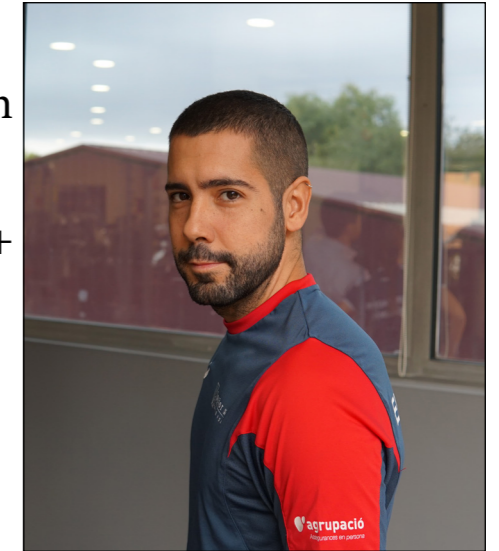
Dos opcions:

- Nivell 1: Dominades lastrades
 - 5 sèries: Màxim de repeticions possibles
- Nivell 2: Jalón dorsal
 - 5 sèries augmentant pes: 10 / 8 / 6 / 6 / 4

PART PRINCIPAL

Segons nivell de la persona els exercicis s'han d'adaptar:

- Elite: 5 rondes de 15 cargadas (27-17 kg) + 10 wall ball (9-6 kg) + 7 per braç de push press mancuerna (12-10 kg) + 10 sit ups med balls (9-6 kg) + 15 Kb swing (20-16 kg)
- Fit 1: 5 rondes de 15 cargadas (22-15kg) + 10 wall ball (6-3 kg) + 7 per braç de push press mancuerna (10-8 kg) + 10 sit ups med balls (6-3 kg)+ 15 Kb swing (16-12 kg)
- Fit 2: 5 rondes de 15 cargadas (17-10 kg) + 10 wall ball (3-1kg) + 7 per braç de push press mancuerna (8-6 kg)+ 10 sit ups med balls (3-0 kg) + 15 Kb swing (12-8 kg)



REPTE DE LA SETMANA.

L'exercici que puntuarà pel rànquing són les DOMINADES i el JALON DORSAL.
Avisa al tècnic de Fitness perquè pugui ensenyar-te la tècnica correcte i que t'ajudi a comptar..
Hauràs d'apuntar el pes que has fet en cadascuna de les sèries. Mira l'exemple de la pissarra i supera't!