

ENTRENAMENT DE LA SETMANA

ESCALFAMENT

- 10' de cinta, bicicleta o elíptica
- Movilitat articular
- Activació muscular — 3 rondes
 - 10 sentadetes
 - 10 flexions
 - 10 rem dorsal

ACTIVACIO ABDOMINAL I PROPIOCEPCIO



10
Sentadetes



10 Lounges +
genoll endavant
(bosu)



30-45"
planxa
horitzontal



20-25
Crunch

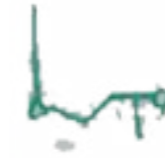
PART PRINCIPAL

Segons nivell de la persona:

- Iniciació: 4 rondes de 20" de treball i 20" de descans entre exercici
- Avançat: 5 rondes de 30" de treball i 15 " de descans entre exercici
- Expert: 6 rondes de 40" de treball i 10" de descans entre exercici



1) Sentadeta + Push
Press



4) TRX planxa. Flexionar
genolls al pit



2) Isquio amb una cama
sobre el banc. (dividir
el temps entre les dues
cames)



5) TRX de tríceps



3) Salts dins i fora.
Utilitzar el STEP



6) Skipping Alt

REPTE DE LA SETMANA.

L'exercici que puntuarà pel rànquing és el nº1. Avisa al tècnic de Fitness perquè pugui ensenyar-te la tècnica correcta i que t'ajudi a comptar..

Apunta el pes, que utilitzes, el teu temps i el nº de repeticions. Com a referència...
tothom ha de tocar amb el gluti al banc.