

ENTRENAMENT DE LA SETMANA

ESCALFAMENT

- 10' de cinta/bici/rem
- Movilitat articular

REpte DE LA SETMANA

- Level 1: Push ups Smith Machine "7" / 1/2 Squat
- Level 2: Push up Smith Machine "4" / box Squat
- Level 3: Push ups / Full Squat

Piramide (1-2-3-4-5-4-3-2-1) de Bodyweight Squat / Push ups for time.

Qui serà el més ràpid en completar-ho?

PART PRINCIPAL

Circuit de 3 rondes d'exercicis.

- 1^a ronda: 20" de treball i 40" de descans
- 2^a ronda: 30" de treball i 30" de descans
- 3^a ronda: 40" de treball i 20" de descans

Exercicis:

1. Push press amb pilota medicinal (9kg)
2. Sentadeta amb sac de sorra (10kg)
3. Planxa lateral
4. Rem amb TRX
5. Reverse Lounge
6. Planxa frontal



**ÚLTIMA SETMANA PER ENTRAR EN EL SORTEIG
D'UN JAGUAR O D'UN LAND ROVER PER TOT UN
CAP DE SETMANA!**