

ENTRENAMENT DE LA SETMANA

ESCALFAMENT

- 1000m de cinta / 800m de rem / 300 salts a la corda
- Movilitat articular
- Activació muscular — 2 rondes
 - 10 flexions amb genolls
 - 10 squats / sentadetes
 - 10 sit ups / abdominals
 - 10 Rem en TRX + sentadeta

FORÇA

PRESS BANCA - 5 sèries

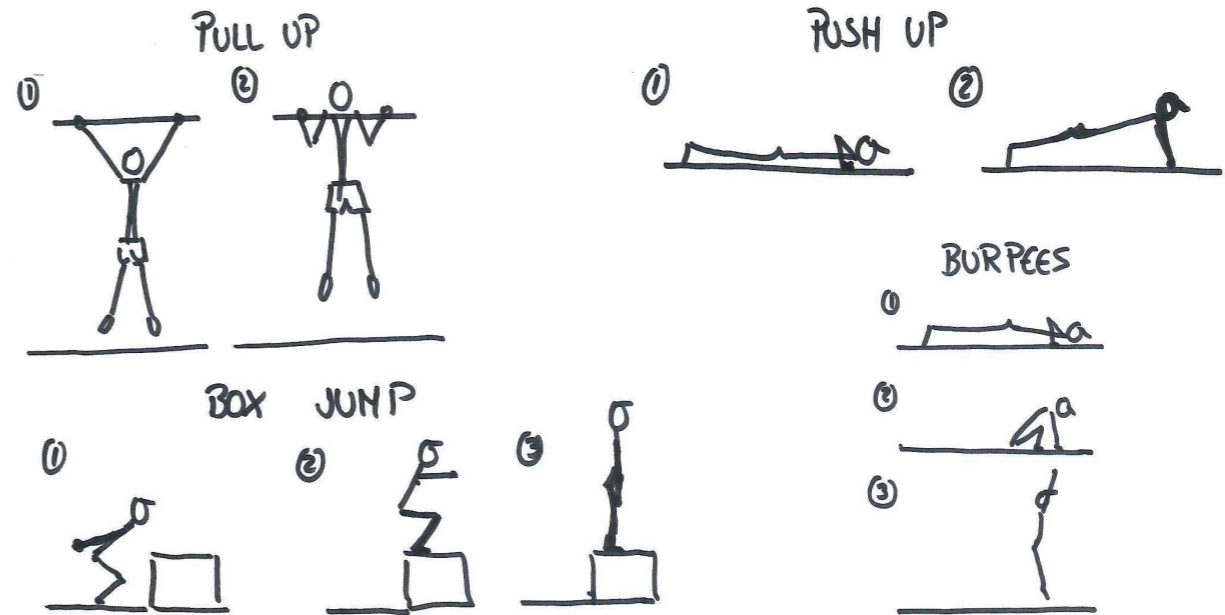
- 15/12/10/8/6 repeticions

En acabar tens una recuperació de 3min i has de fer el màxim dominades possibles

PART PRINCIPAL

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

- Elite: 3 rondes de 10 pull ups + 20 burpees + 30 box jump (60-70cm) + 40 Push ups
- Fit 1: 3 rondes de 10 Pull ups (goma) + 20 burpees + 30 box jumps (60-50 cm) + 40 push ups (genolls)
- Fit 2: 3 rondes de 10 pull ups (gomes) + 20 semiburpees + 30 ox jumps (pujar sense saltar) + 40 push ups (genolls)



REPTE DE LA SETMANA.

L'exercici que puntuarà pel rànquing és el PRESS BANCA Avisa al tècnic de Fitness perquè pugui ensenyar-te la tècnica correcta 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!