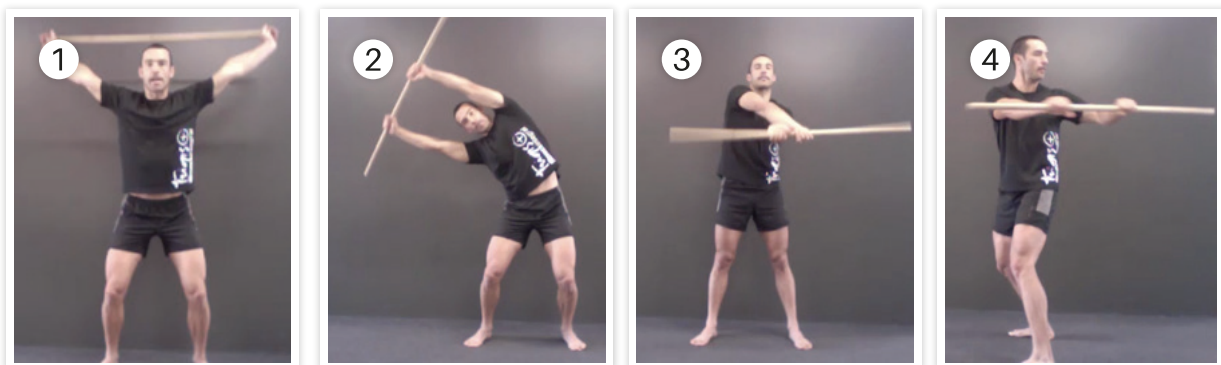


MOBILITAT ARTICULAR

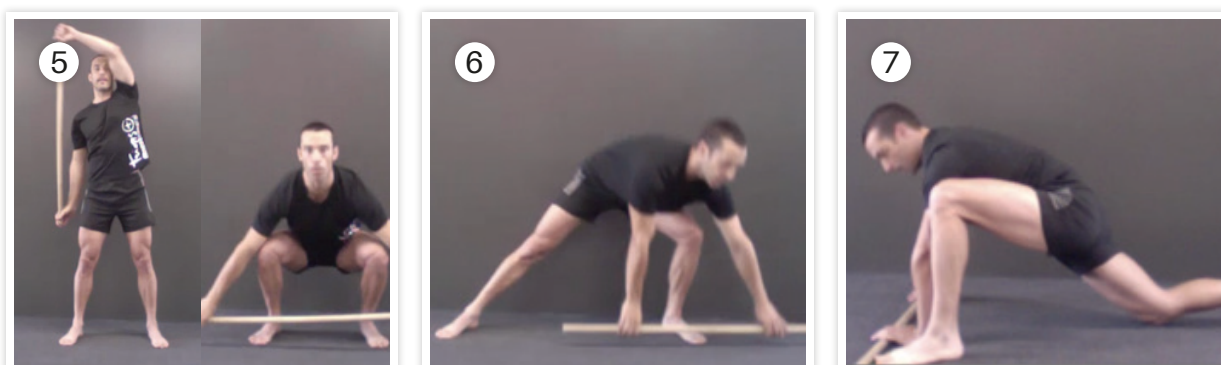


1. Passar el pal de darrere a davant (flex/ext espatlles)

2. Inclinar el cos de costat a costat (flex lateral tronc)

3. Creuar avantbraços (rot. int/ext espatlles)

4. Girar el cos a D/E (rotació de tronc)



5. Passar el pal per darrere les espatlles i al davant fer una cadireta per portar-lo a terra.

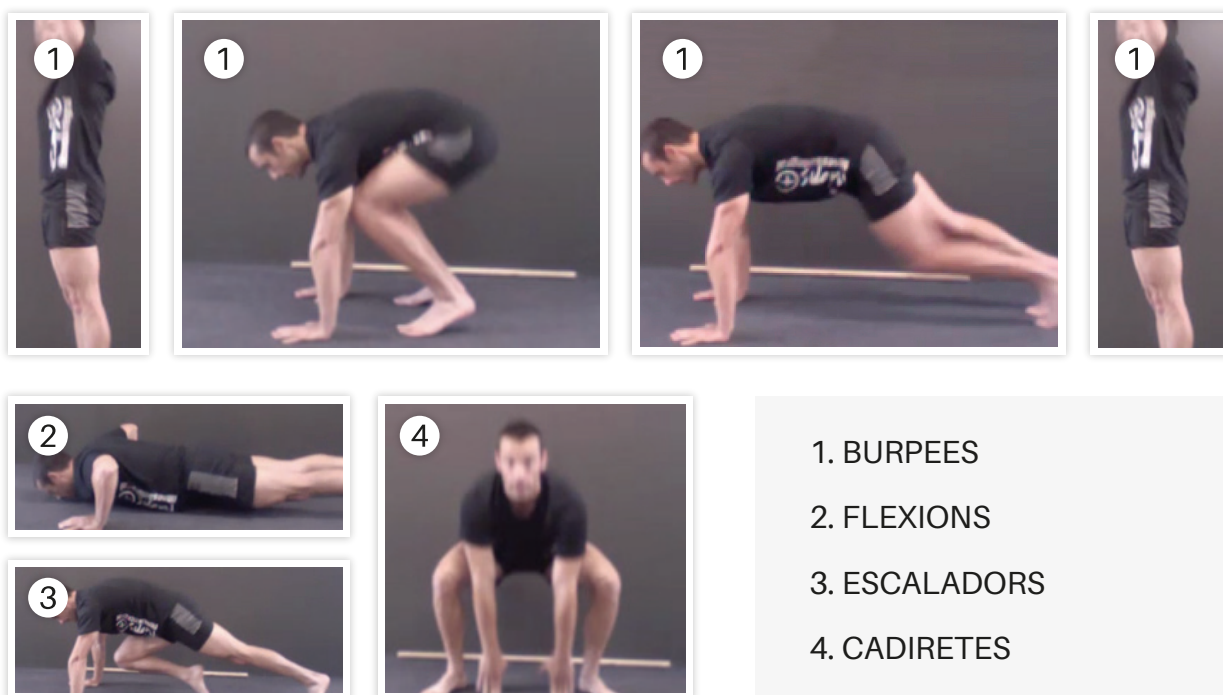
6. Portar el pal a terra davant del peu amb una flexió de maluc i una inclinació del cos endavant.

7. Amb el pal i les mans a terra realitzar un pas llarg endavant per portar el peu a tocar el pal.

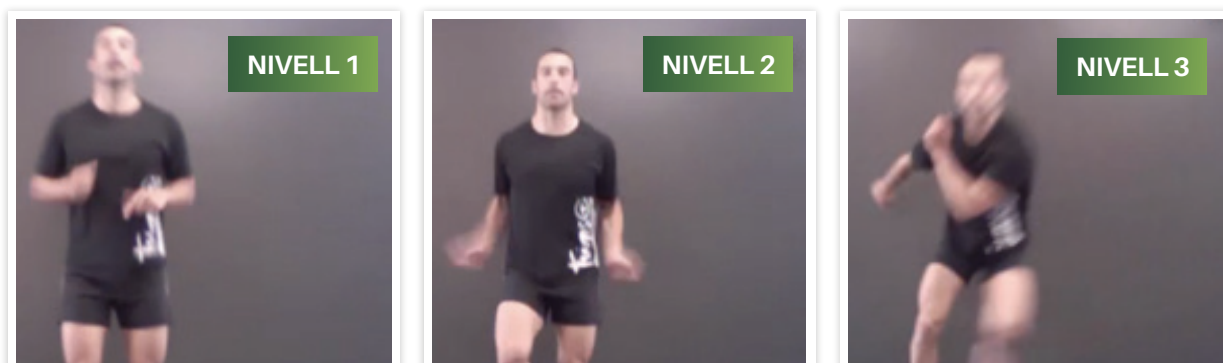
EXERCICIS METABÒLICS

8 Sèries de 2 minuts (TOTAL: 16 minuts)

Durant els 2' realitzar: 8 burpees, 8 flexions, 8 escaladors i 8 cadiretes.



La resta del temps fer...



Carrera estàtica

Saltar corda

Pas patinador