

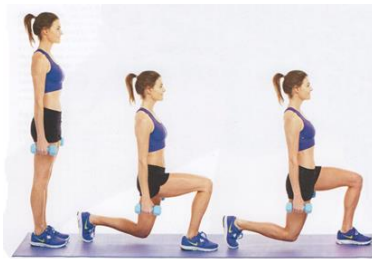
# DIA 1: DIMARTS

## -Exercicis:

1. Sentadilles normals: 3 series x 10 repeticions.
2. Sentadilles 1 cama: 2 series x 10 repeticions (cada cama).
3. Exercici elevació 1 cama: 2 series x 10 repeticions (cada cama).



Exercici 1



Exercici 2



Exercici 3

## - Exercicis abdominals:

1. Normals: 1 serie x 20 repeticions.
2. Uves: 1 serie x 20 repeticions. Mantenint les cames en la posició que s'indica en la foto busquem tocar les puntes dels peus.
3. Obliqües: 1 serie de 20 repeticions en cada costat.
4. Planxa: 2 series de 30 segons.



Exercici 1



Exercici 2



Exercici 3

## DIA 2: DIJOUS

### -Exercicis:

1. Elevació cama lateral: 3 series x 10 repeticions (cada cama).
2. Elevació de ventre: 3 series x 10 repeticions.
3. Flexionar alternant cames: 3 series x 20 repeticions (en una mateixa serie es van alternant les cames).



Exercici 1



Exercici 2



Exercici 3

### - Exercicis abdominals:

1. Normals: 1 serie x 30 repeticions.
2. Elevació cames: 2 series x 20 repeticions.
3. Planxa: 2 series de 30 segons.



Exercici 1



Exercici 2

