

1. ACTIVITATS PER AL GRUP DE 50-70

- Amb una mancuerna agarrada amb les dos mans la rodem al voltant del cos (1') x2
- Amb una mancuerna en cada mà, flexionem les cames un poc, tirem el cos avant i les mans des de la cintura baixem i pujem els braços (1') x2
- Amb una única mancuerna amb les dos mans davant i el cos recte, flexionem les cames i, quan la mancuerna toque el terra, alcem i tornem a posar el cos recte (12) x2
- Continuem amb una mancuerna i, en este cas, flexionarem les cames i anirem passant la mancuerna entre les cames fent un 8 (1') x2
- La mancuerna l'agafem amb les dos mans a l'altura del pit i fem sentadilles i, al baixar el cos, alcem els braços cap amunt fins que es posen en posició recta (15) x2
- Asseguts en un baló medicinal (si no tenim, ho fem amb una cadira) anem alçant de forma simultània els braços (1')
- El mateix exercici però està vegada alçant els dos braços al mateix temps (1')
- El mateix exercici però els braços cap avall des de la cintura pujar i baixar (1')
- Planxa (30") x2

2. ACTIVITATS PER AL GRUP 50-70

- Agafem una mancuerna a cada mà i alcem els braços rectes amunt i fem sancades tocant el genoll a terra i, al mateix temps que toquem el genoll a terra, flexionem els braços en forma de trident (12 cada cama) x2
- El mateix moviment però amb els braços rectes cap avall (12 cada cama) x2
- Amb una mancuerna a cada mà fem el moviment com si les deixàrem a terra, és a dir, flexionem les cames un poc amb el cos avant i quan toquem el sòl, ens alcem i ens quedem totalment rectes (15) x2
- Abdominals normals (30)
- Abdominals : Gitats cap amunt, amb el cos recte, les cames estirades i amunt i avall les cames (12)
- Abdominals : Gitats cap amunt, cames flexionades, el cos avant i tocar els talons (30)
- Estem en peu, amb el cos totalment recte, estirem els braços cap avant i alcem una cama cap enrere, estem així 3-4 segons i anem canviant de cama (1') x2
- El mateix exercici que abans però amb la cama alçada cap al costat, estem així 3-4 segons i anem canviant de cama (1') x2
- Sentadilles (15) x2