

# PLA D'ENTRENAMENT INDIVIDUAL I #Tàrracoesquedaa casa



**REPETICIÓ DEL CIRCUIT:** 2 vegades

**DESCANS ENTRE CIRCUITS:** 1´

**DURACIÓ DEL CIRCUIT:** 30´ aprox

**OBJECTIU:** Mantenir la forma física a casa

**FREQÜÈNCIA:** 4- 5 dies per setmana

**1. Skiping: 3´**



**2. Molinet: x20**



**3. Flexió de cames: x25**



**4. Flexió a la paret: x12**



**5. Abdominal: x15**



**6. Lunch: 10 amb cada cama**



**7. Taula (opció de cames doblegades): 45''**



**8. Lumbar: x10**



**9. Extensió de columna**

