

PLA D'ENTRENAMENT INDIVIDUAL II

#Tàrracoesquedaa casa



REPETICIÓ DEL CIRCUIT: 2 vegades (la primera vegada arribem fins l'exercici 8, la segona acabem amb el 9)

DESCANS ENTRE CIRCUITS: 1´

DURACIÓ DEL CIRCUIT: 30´ aprox

OBJECTIU: Mantenir la forma física a casa

FREQÜÈNCIA: 4 - 5 dies per setmana

1. Skiping: 1´



2. Flexió de cames: x25



3. Lunch: 10 amb cada cama



4. Flexions: x10



5. Cercles laterals: x10



6. Abdominal: x15



7. Lumbar: x10



8. Skiping: 2´



9. Extensió de columna

