

PLA D'ENTRENAMENT INDIVIDUAL III

#Tàrracoesquedaa casa



REPETICIÓ DEL CIRCUIT: 3 vegades

DESCANS ENTRE CIRCUITS: 2´

DURACIÓ DEL CIRCUIT: 40´ aprox

OBJECTIU: Mantenir la forma física a casa

FREQÜÈNCIA: 4 - 5 dies per setmana

1. Skipping: 3´



2. Molinet: x20



3. Flexió de cames: x25



4. Lurch: 10 amb cada cama



5. Flexió a la paret: x12



6. Cercles laterals: x10



7. Abdominal: x15



8. Planxa de muntanya



9. Lumbar: x10



10. Planxa amb elevació de peus

