



PLA D'ENTRENAMENT PER A LA TERCERA EDAT

#Tàrracoesquedaa casa

ESCALFAMENT AMB MOBILITAT ARTICULAR

1. Circumducció frontal (x12)



2. Circumducció lateral (x15)



3. W- Pump (x15)



4. Genolls de peu (x15)



5. Rotació vertical (x8)



EXERCICIS

1. Extensió de maluc isomètric (x15)



2. Adució de maluc dreta i esquerra (x15)



3. Superman invertit cama dreta i esquerra (x10)



4. Abducció de cames dreta i esquerra (x15)



5. Extensió de cames alternes amb flexió de columna (x12)



6. Flexió d'espatlles (10" amb cada braç)



7. Bicicleta (x15)



ESTIRAMENTS

1. Estirament de gluti (x10" amb cada cama)



2. Corva de peu (x 15" amb cada cama)



3. Estirament de coll (x15" a cada costat)



4. Estirament d'esquena (x 30")

