

# ENTRENAMENT FUNCIONAL

ESCALFAMENT: 5-10' (bici, el·líptica o córrer/cinta) - FINAL: 10' (bici, el·líptica o córrer/cinta) suau + 5' estiraments.

Circuit de 15-20 repeticions cada exercici.

				
<p>Mà dreta - peu esquerra i mà esquerra - peu dret.</p>	<p>Controlar que els colzes no es separin.</p>	<p>Saltar tant amunt com es pugui</p>	<p>Intentar estirar el màxim les cames</p>	<p>1' intens - 1' suau</p>
				
<p>Flexió</p>	<p>Pujar i baixar seguit</p>	<p>Canviant cama davant-darrera amb pes</p>	<p>No separa colzes del cos</p>	<p>1' intens - 1' suau</p>
				
<p>No baixar colzes</p>	<p>Salt lateral amb una mica de flexió</p>	<p>Rotació amb petit pes</p>	<p>Intentar extensió màxima de braços</p>	<p>4 x 20" intens - 20" suau</p>