
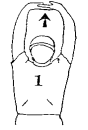












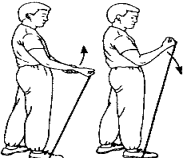







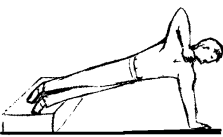

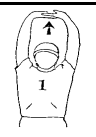






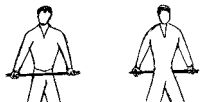
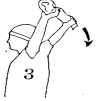
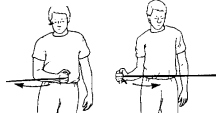







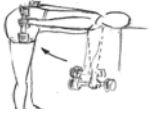


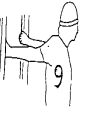



D	NOM:	Exercici	Sèrie Repetic.	Pes	Estira ments
1	Assegut a terra, cames creuades, puja la barra amb els braços (inspirar), baixa darrera les espatlles (expirar), torna a alçar els braços (inspirar), baixa davant sobre el pit (expirar).		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
2	Posició supina, aixecar la barra amb els braços i després aixecar les espatlles de terra (inspirar) mantenir 5" i baixar (expirar).		3 sèries de 15 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
3	Panxa a terra, estirar els braços endavant amb la barra, aixecar-la de terra (inspirar) mantenir 5" i després baixar (expirar).		3 sèries de 5 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
4	Feu una cursa o bicicleta per 15 min. O bé 50 step, canviant de cama a la meitat.		50		
5	Fer flexions a terra amb els braços separats com les espatlles, inspireu anant amunt, expireu tornant avall.		3 sèries de 10 repets.		
6	Abdominals Laterals : Amb un pes sobre el pit fer oscil·lacions laterals del cos. Cada 10 oscil·lacions fer 10 torsions laterals dreta i esquerra (respirar amb ritme).		3 sèries de 40 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
7	Tríceps : Flexions sobre banc, inspirar pujant, expirar baixant.		3 sèries de 10 repets.		
8	Bíceps : Amb les peses, o amb l'elàstic sota el peu. Inspireu en contraure el múscle, expireu en relaxar-lo. Mantenir el colze enganxat al costat.		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
9	Bentover : Fer l'exercici sobre un banc o dret mantenint el cap endavant i els genolls distesos. Pujar (inspirar) mantenir 3" i baixar (expirar)..		3 sèries de 10 repets.	5 K Homes 3 K Dones	
10	Abdominals : Arribar a prop de 30° de terra mantenint els genolls plegats. Inspireu baixant, expireu pujant.		4 sèries de 10 repets.		
11	Feu traccions amb la colzera, una mica passada la pròpia obertura. La força de l'elàstic ha de ser semblant a la del propi arc (inspireu en tibar l'elàstic, expirar en aflluixar).		3 sèries de 30 repets.		
12	Manteniu la posició de tir amb el braç d'arc a terra, controlant que l'espatlla estigui ben alineada. Mantenir els peus lleugerament alçats.		5 Repets. de 30"	Incrementar 10" cada mes.	
Cada mes augmentar en 5 repeticions. Excepte D3 que només s'augmentarà en 2 reps.		Feu els exercicis dos cops a la setmana			

E	NOM:	Exercici	Sèrie Repetic.	Pes	Estira ments
1	Executeu abdominals sense arribar amb l'esquena a terra amb els genolls plegats.		4 sèries de 10 repets.		
2	Traccions a la barra. Amb els palmells enfora (dorsals).		3 sèries de 4 repets.		
3	Feu una cursa o bicicleta per 15 min. O bé 50 step, canviant de cama a la meitat.		50		
4	Amb els braços alçats portar la barra i la cama dreta, lleugerament alçada, darrera les espatlles . Mantenir 5" i després canviar de cama.		3 sèries de 10 repets.	5 Kg Homes 3 Kg Dones	
5	Flexibilitat de les espatlles : executeu rotacions amb un elàstic davant i darrera amb els braços estesos. (Davant i darrera és 1 rotació completa)		3 sèries de 10 repets.		
6	Rotadors externs i interns: Mantenir l'avantbraç en 90° i tibar l'elàstic en fora, després endins, mantenir 3" i tornar. Braç dret i esquerra.		1 X 10 1 X 10 1 X 10 1 X 10		
7	Extensors del colze: Amb les peses, o una punta de l'elàstic sota el peu, estendre l'avantbraç amunt. Mantenir 3" i tornar. (Pullover).		3 sèries de 10 repets.	5 Kg Homes 3 Kg Dones	
8	Deltoides: Amb les peses, o amb una punta de l'elàstic sota el peu aixecar els braços lateralment a l'alçada de les espatlles. Mantenir 3" i baixar.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
9	Elevadors del braç. Amb les peses, o una punta de l'elàstic sota el peu, amb el braç girat endavant aixecar-lo amunt a l'alçada de les espatlles. Mantenir 3" i baixar lentament.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
10	Distès sobre un banc, o dret amb el cos flexionat, amb els pesos estirats avall, portar-los amunt al llarg dels costats, mantenir 3" i baixar lentament.		3 sèries de 10 repets.	3 Kg Homes 2 Kg Dones	
11	Feu traccions amb la colzera, una mica passada la pròpia obertura. La força de l'elàstic ha de ser semblant a la del propi arc (inspireu en tibar l'elàstic, expirar en afluixar).		3 sèries de 30 repets.		
12	Manteniu la posició de tir amb el braç d'arc a terra, controlant que l'espatlla estigui ben alineada. Mantenir els peus lleugerament alçats.		6 Repeticions de 30 segs.	Incrementar 10" cada mes.	
Cada mes augmentar en 5 repeticions. Excepte D3 que només s'augmentarà en 2 reps.		Feu els exercicis dos cops a la setmana			