

TREBALL DE GIMNÀS

TIPUS: SÈRIES AMB EL PROPI PES
 NIVELL: NIVELL 1
 OBJECTIU: ADAPTACIÓ MUSCULAR
 INTENSITAT: BAIXA
 TREBALL: AERÒBIC

Nº	DESCRIPCIÓ	SÈRIES	REPET.	DESCANS
1.-	10' CIRCUIT D'ESTIRAMENTS			
	- ESTIRAMENTS EN GENERAL			
2.-	8' DE CARRERA EN CINTA			
	- INTENSITAT = 50-60% = 7-9 KM/H			
3.-	PECTORALS			
	- FLEXIONS AMB ELS BRAÇOS OBERTS, FORMANT UN ANGLE DE 90°	6	6	10"
4.-	ABDOMINALS			
	- ABDOMINALS NORMALS. TREBALL DE TRONC. CAMES APOIADES A TERRA A 90°	3	15	10"
	- ABDOMINALS ALTES. TREBALL DE TRONC. CAMES AMUNT	3	15	10"
	- ABDOMINALS BAIXES. TREBALL DE CAMES. TRONC APOIAT AL TERRA	3	15	10"
	- ABDOMINALS OBLIQUES. TREBALL DE TRONC. UNA CAMA SOBRE L'ALTRA I GIR DEL TRONC	4	15	10"
5.-	TRÍCEPS			
	- FLEXIONS AMB ELS BRAÇOS TANCATS, EMPEGATS AL COS	5	5	10"
6.-	5' ESTIRAMENTS			

nota: Fora interessant, que féssiu el treball amb pulsòmetre, i just després de cada exercici, agaféssiu la freqüència cardíaca i l'annotéssiu en una fulla. Al cap de la setmana o a final de mes ja me la donaríeu.