
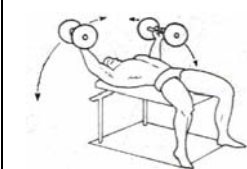





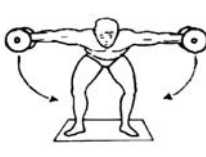
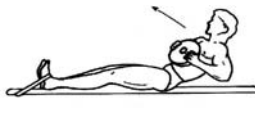
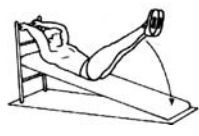






TREBALL DE GIMNÀS

TIPUS: TREBALL AMB CÀRREGUES
 NIVELL: NIVELL 1
 OBJECTIU: ADAPTACIÓ MUSCULAR
 INTENSITAT: NORMAL
 TREBALL: AERÒBIC

Nº	DESCRIPCIÓ
1.-	5' CIRCUIT D'ESTIRAMENTS
	- ESTIRAMENTS EN GENERAL
2.-	8' DE CARRERA EN CINTA o BICICLETA
	- INTENSITAT = 50-60% = 7-9 KM/H o 80 rev/min
3.-	EXERCICIS
A) PECTORALS	
1.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 5 - 10 kg
2.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 2 - 4 kg x braç
3.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 8 - 15 kg
B) TRÍCEPS	
4.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 5 - 10 kg
C) QUADRÍCEPS	
5.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 10 - 20 kg
6.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 10 - 20 kg
D) HOMBROS	
7.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 5 - 10 kg
8.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 2 - 4 kg x braç
E) ABDOMINALS	
9.	 * Amb un pes a l'abdòmen Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 5 - 10 kg
10.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 0 kg
11.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 0 kg
F) BÍCEPS	
12.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 2 - 6 kg x braç
G) DORSALS	
13.	 * Assentat en banqueta Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 10 - 20 kg
14.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 5 - 10 kg
4.-	5' CIRCUIT D'ESTIRAMENTS

* NOTA IMP: Heu de fer un total de 10 exercicis, o sigui que 4 no els fareu. Com a mínim heu de fer un exercici de cada part (A-B-C-D-E-F-G), fins a sumar 10 exercicis en total.