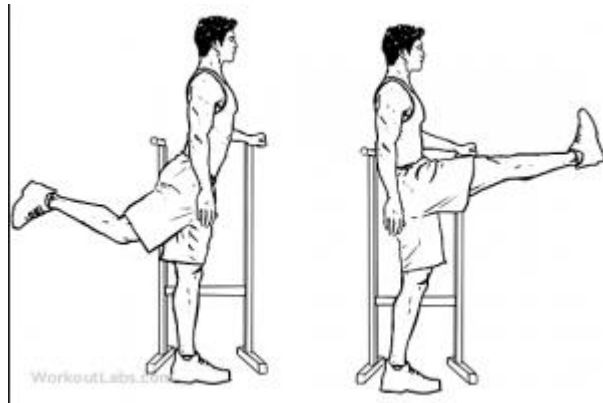


Exercicis SUB 12 setmanals de Confinament

Escalfament amb mobilitat

- Mobilitat de braços (els exercicis que ja coneixen)
- Cintura
- Genolls
- Turmells
- Exercicis de Pendols 10 amb cada cama



Circuit d'estacions

Poden fer 3-4 rondes del circuit, cada estació serà de 30 segons d'activitat, i el descans entre estacions 15-20 segons

Quan acabin una ronda, descans de 3 minuts!

Estació 1 - Salts intercanviant cames



Estació 2 - Skipping al lloc



Estació 3 - Saltets laterals



Delimitar un espai d'uns 5 metres i buscar desplaçament lateral fins a tocar els límits.
Una variant potser tocar amb la mà enlloc de només amb el peu.

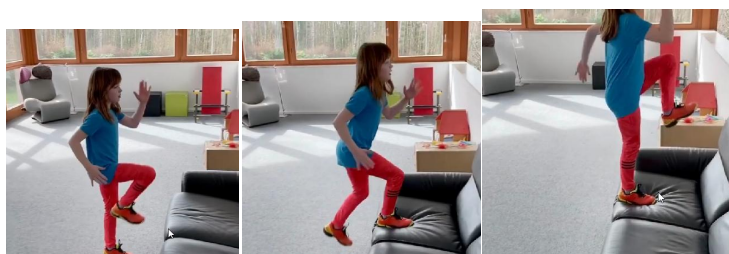
Estació 4 - Salts a peus junts amb elevació

El sofà és una bona opció, però sinó els hi deixeu buscar una superfície similar d'alçada i no cal que sigui tova



Estació 5 - Batudes

Buscar la posició de batuda i ficant-se inclos una mica de puntetes. El sofà és una bona opció, però sinó els hi deixeu buscar una superfície similar d'alçada i no cal que sigui tova



I per acabar sessió aeròbica, toca ballar! 30 minuts de jugar al JUST DANCE!

No es broma no, busqueu al YouTube una canço i a ballar!!!!

Podeu aprofitar i fer-ho en família i grabar-ho! :D

Exemples:

<https://www.youtube.com/watch?v=6h5LioWoa4>

<https://www.youtube.com/watch?v=fW61H7XSMew>

https://www.youtube.com/watch?v=8-9Sm6_yE98