

Escalfament

Obrir i tancar cames i braços, tocant palmells de les mans. 1 min.

Salts peus junts sense doblegar cames amb braceig com si corressim 30".

Part principal

HIT (fer-lo 3 O 4cops, descansant entre blocs 2')

1.- Sentadeta a tocar cadira x 20 (si sense pes no us fa res podeu agafar quelcom que pesi, garrafa, pac de llet (imaginació al poder)

2.- Isquio sofà 3 x 30" descansant 20"



3.- Flexions màxim (qui no pugui pla al terra, pot fer inclinat amb mans a la taula, o de genolls a terra)



4.- Bessons unilaterals amb pes a les mans. x20 (si sense pes ja feu, no cal)



5.- Split jump! X10



6.- Braceig 30" very FAST!

7.- Skiping a lloc 30"

Tornada a la calma

1.- Estirats a terra tancar ulls i relaxar-se, respirar 10 vegades imaginant-se per on passa l'aire.

2.- Estiraments.