



SVM FIT

PLA D'ENTRENAMENT
A CASA

No t'adormis,
continua estant en forma
amb nosaltres!

5

circuits de
cardio i força

15












dies d'entrenament

2

sessions
d'iniciació al loga

Circuit 1



<p>PUJA I BAIXA ESCALES </p>  <p>SKKIPING PER DAVANT I DARRERE</p>  <p> 60 segons</p>	<p>PUSH UP</p>   <p>10 repeticions </p>
<p>PLANXA FRONTAL</p>  <p> 30 segons</p>	<p>ESQUAT</p>  <p>10 repeticions </p>



Realitza tantes sèries com puguis en 10 min.



15 segons de descans entre sèries.



Hidrata't

TEMPS TOTAL

10'

Circuit 2



Realitza tantes
sèries com puguis
en 10 min.



15 segons de descans
entre sèries.



Hidrata't

TEMPS TOTAL

10'

<p>JUMPING JACK (Salt amb separació de cames i braços)</p>  <p> 30 segons</p>	<p>LOUNGE FRONTAL (Gambada frontal)</p>  <p>10 REP x cama </p>
<p>PLANXA LATERAL</p>  <p> 30 segons x costat</p>	<p>PATADA DE GLUTI</p>  <p>10 REP x cama </p>

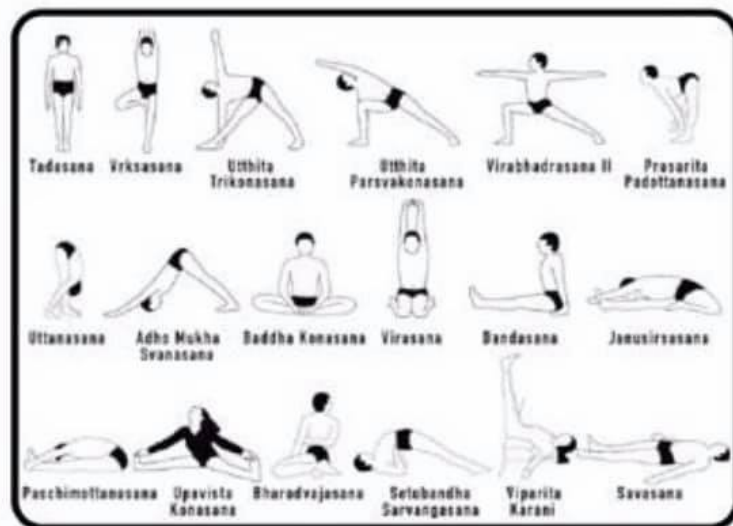
Iniciació al yoga

Aguanta 30-60 segons
en cada posició

Respira lentament
(4 inhalació : 4 exhalació)

Acompanya els exercicis amb
música relaxant

Hidrata't



Circuit 3



<p>PUJA I BAIXA ESCALES ♂</p>   <p>SKIPPING PER DAVANT I DARRERE</p>  <p>60 segons</p>	<p>PONT DE GLUTI</p>   <p>15 REP.</p>
<p>FONS DE TRÍCEPS</p>   <p>15 REP.</p>	<p>ESCALADOR (Eleva genoll al pit)</p>   <p>10 REP X cama</p>



Realitza tantes sèries com puguis en 10 min.



15 segons de descans entre sèries.






Hidrata't

TEMPS TOTAL

10'

Circuit 4

<p>ESCALFAMENT</p>  <p>10 segons x exercí</p>	<p>ESQUAT JUMP</p>  <p>15 REP</p>	<p>BIRD DOG</p>  <p>10 REP X cama</p>
<p>DEAD-BUG</p>  <p>10 REP X cama</p>	<p>ABDUCCIÓ DE MAL-LUC EN QUADRUPÈDIA</p>  <p>10 REP X cama</p>	

TEMPS TOTAL
10'

★
Realitza tantes sèries com puguis en 10 min.

★
15 segons de descans entre sèries.

★
Hidrata't

Circuit 5

<p>PUJA I BAIXA ESCALES </p>  <p>SKIPPING PER DAVANT I DARRERE</p>  <p> 60 segons</p>	<p>PLANXA FRONTAL</p>  <p> 30 segons</p>
<p>ELEVACIÓ DE GENOLL</p>  <p> 15 x cama</p>	<p>CUC</p>  <p> 10 Rep.</p>

★
Realitza tantes sèries com puguis en 10 min.

★
15 segons de descans entre sèries.

★
Hidrata't

TEMPS TOTAL

10'

Iniciació al loga



Aguanta 30 -60 segons
en cada posició



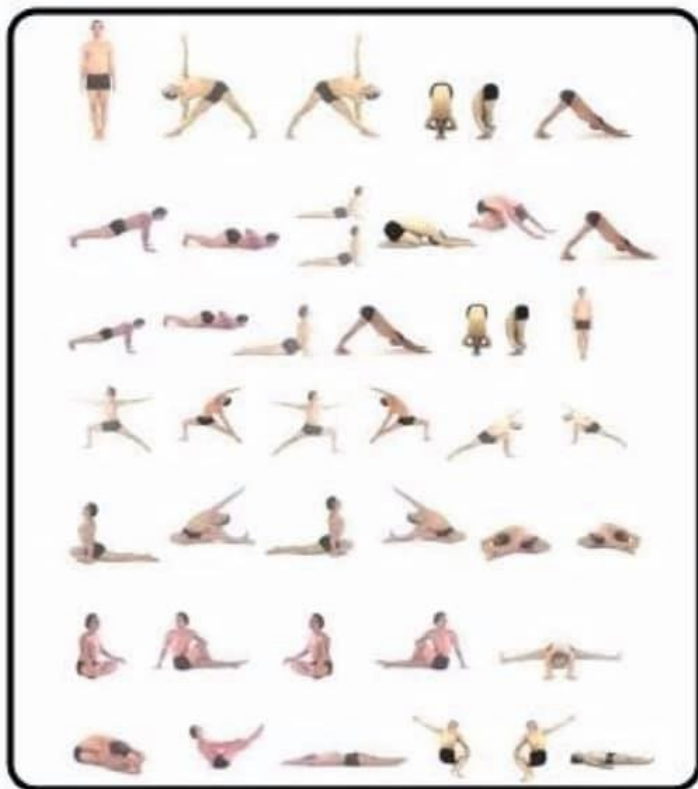
Respira lentament
(4 inhalació : 4 exhalació)



Acompaña els exercicis amb
música relaxant



Hidrata't



RECOMANACIONS



Es recomana coneixements mínims d'execució de la tècnica dels exercicis.



Mantenir hàbits saludables de **descans**, **alimentació** i **hidratació**.



Evitar acudir a zones esportives amb concentració elevada de gent.



Repetir el Pla d'entrenament quan acabi la setmana i combinar els exercicis.



Animar al teu entorn a realitzar el programa d'entrenament amb tu.

