



#elmatildeenforma

#enformaacasa

RUTINA 1

REpte ESPORTISTA OLÍMPIC:

Medalla de bronze: 1 serie.
Medalla de plata: 2 series.
Medalla d'Or: 3 series.



CALFAMENT: 30 repeticions.



Ex. 1: 15 repeticions

Ex. 2: 15 repeticions

Ex. 3: 20 repeticions

Ex. 4: 30 repeticions.

Ex. 5: 20 repeticions



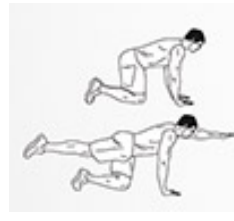
Ex. 6: 15 repeticions

Ex. 7: 15 repeticions

Ex. 8: 15 repeticions

Ex. 9: 15 repeticions

Ex. 10: 15 repeticions



Descans entre series: 2 minuts

ESTIRAMENTS: Vore fitxa estiraments.

Observacions: En lloc de peses podeu utilitzar garrafes d'aigua o objectes que tingueu per casa. Si ho feu tots els de casa serà més divertit.