



#elmatildeenforma

#enformaacasa

RUTINA 5

REpte ESPORTISTA OLÍMPIC:

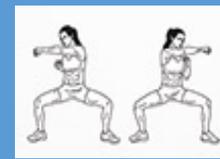
Medalla de bronze: 1 serie.

Medalla de plata: 2 series.

Medalla d'Or: 3 series.



CALFAMENT: tabata: <https://youtu.be/zaesllZYmVc>



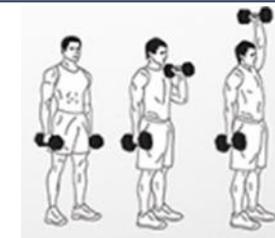
Ex.1: 20 repeticions

Ex.2: 20 repeticions

Ex. 3: 20 repeticions

Ex. 4: 20 repeticions.

Ex.5: 20 repeticions



Ex. 6: 20 repeticions

Ex.7: 20 repeticions

Ex. 8: 10 repeticions

Ex. 9: 10 repeticions

Ex.2: 20 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.