

RUTINA FÍSIC CADET

RESUM RUTINA COMPLETA

1. Estiraments dinàmics
2. Tabata x 2
3. Tren superior x 2
4. Tren inferior x 2
5. Abdominals x 2

RESUM RUTINA A

1. Estiraments dinàmics
2. Tabata x 2
3. Tren superior x 3
4. Abdominals x 2

RESUM RUTINA B

1. Estiraments dinàmics
2. Tabata x 2
3. Tren inferior x 3
4. 4.Abdominals x 2

EXPLICACIÓ DE LES TASQUES

1. Estiraments Dinàmics (10" per mobilitat)

- Rotació de braços endavant i endarrere
- Tancar i obri, i pujar i baixar.
- Genoll al pit.
- Aguantar l'equilibri amb els ulls tancats a peu coix (propioceptiu)
- Aixecar talons (x10)

2. TABATA x 2 (20" per estació sense descans) NOMES ES DESCANSA AL FINAL DE LA SERIE GENERAL (1' 30" de descans)

- Mountain Climbers
- Squad Jump
- Burpees
- Salts en tisoires
- Talons al cul

3. Tren Superior (1' de descans entre series) (2 Series RUTINA COMPLETA), 3 series només si faig RUTINA A.

- Flexió de Genolls x 10
- Flexió normals x 10
- Flexió braç oberts x 10
- Tricep en cadira o banc x 12

4. Tren Inferior (1' de descans entre series) (2 Series RUTINA COMPLETA), 3 series només si faig RUTINA B.

- Squad bàsic x 15
- Aixecar cama lateralment - Cama esquerra x 15
- Aixecar cama lateralment - Cama dreta x 15
- Lunge cap enrere x12
- Donkey Kick (patada atras) x 12
- Lunge Classic x 15

5. Abdominals (30" de descans entre series) x 2

- Abd rapides x 30
- Abd Creuades o laterals x 20 (per costat)
- Mountain Climbers x 20
- Pont lateral esquerra x 15
- Pont lateral dreta x 15
- Pont de Gluti x 20
- Crunch bicicleta x 20
- Abd "V" x 15
- Plantxa 40"
- Plantxes laterals 30" (per costat)