

## RUTINA FÍSIC JUNIORS

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 Serie FullBody), 3 series només si faig tren superior.**
  - Flexió de Genolls x 10
  - Flexió normals x 10
  - Flexió braços oberts x 10
  
4. Tren Inferior ( 1' de descans entre series) **(2 Series Serie FullBody), 3 series només si faig tren inferior.**

**ATENT QUE HI HA EXCEPCIONALITATS! ES A DIR QUE ALGUNS EXERCICIS SERAN DE 3 SERIES SEMPRE!!!**

  - Squad bàsic x 15 ( 3 series sempre)
  - Aixecar cama lateralment - Cama esquerra x 15
  - Aixecar cama lateralment - Cama dreta x 15
  - Lunge cap enrere x12 ( 3 series sempre)
  - Donkey Kick (patada atras) x 12 (3 series sempre)
  - 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)