

RUTINA FISIC A, B i COMPLETA MINI, PRE-INFANTIL i INFANTIL

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. 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** (Cames ben estirades i cul en la mateixa línia que les cames i l'esquena).
 - **Squad Jump** (Fer l'Squad bé, no superar amb els genolls la punta dels peus).
 - **Burpees** (NOMES ELS INFATILS fan flexió de braços abans d'aixecar-se per fer el salt).
 - **Salts en tisoires**
 - **Talons al cul**

3. Tren Superior (45" de descans entre series) (**2 Series Serie COMPLETA**), **3 series només si faig RUTINA A.**

- **Flexió de Genolls** x 8
- **Plantxa en diagonals** x 10
- **Triceps en banc** x 10(Cames ben estirades)
- **Plantxa de braços + elevació** x 10 (5 baixant primer per la dreta+5 baixant primer per l'esquerra).

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

- **Squad bàsic** x 12 (Evitar superar la punta del peus amb els genolls!)
- **Aixecar cama lateralment - Cama esquerra** x 15
- **Aixecar cama lateralment - Cama dreta** x 15
- **Donkey Kick (patada enrere o al sostre)** x 12 (3 series sempre)
- **Estocada cap enrere** x 16 (8 seguides amb cada cama)
- **Aixecament de bessons** x 15
- **Squad Sumo** x 12 (Evitar superar la punta del peus amb els genolls!)
- **Bessons Sumo** x 10

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

- **Abd rapides** x 20
- **Twist Rus** x 16 (utilitzar una ampolla com a pes o tocar el terra amb les mans).
- **Mountain Climbers** x 15
- **ABD tocar talons** x 16 (talons ben enganxats al cul).
- **ABD Inferiors** x 10
- **Pont de Gluti** x 12 (només recolzar les espatlles i els peus al terra)
- **Plantxa 20"**
- **Plantxes laterals 20"** (per costat)