



| | | |
|---|---|---|
| <p>TRAL D/S Eversió/inversió</p> | <p>TRAL D/S Flexió/extensió</p> | <p>Monopatin</p> |
| <p>1 Serie de 10 repeticions</p> | <p>1-3 Sèries / 10 repeticions</p> | <p>5 Minuts</p> |
| <p>Pilota de tennis</p> | <p>Isomètric de tríceps</p> | <p>Isomètric de quàdriceps</p> |
| <p>5 Minuts</p> | <p>1-3 Sèries / 10 Repeticions Contracció 10 segons</p> | <p>1-3 Sèries / 10 repeticions Contracció 10 segons</p> |
| <p>Isomètric intrínsecs</p> | <p>Reforç isquitibials</p> | <p>Reforç cintura pèlvica</p> |
| <p>10 Repeticions / Mantenir 5 segons</p> | <p>1-3 Sèries / 10 Repeticions</p> | <p>1-3 Sèries / 10 Repeticions</p> |
| <p>Reforç cintura pèlvica</p> | <p>Reforç cintura pèlvica</p> | <p>Reforç cintura pèlvica</p> |
| <p>1-3 Sèries / 10 repeticions</p> | <p>1-3 Sèries / 10 Repeticions</p> | <p>1-3 Sèries / 10 Repeticions</p> |

