



		
SEDESTACIÓ / AMB PILOTA	RECOLZAMENT PARET/ DE PUNTES	QUADRUPÈDIA
		
PANXA AMUNT GENOLLS FLEXIONATS	DE COSTAT OBRINT MALUC	FLEXIÓ DE MALUCS I GENOLLS
		
PANXA AMUNT AIXECAR PELVIS	RECOLZAMENT I LLISCAMENT	QUADRUPÈDIA AIXECAR GENOLLS
		
LUNCH	OBRIR MALUC AMB GOMA	OBRIR GENOLLS AMB GOMA

Realitzar els exercicis amb la respiració però no provocar apnea. Fer tres sèries de 15 repeticions per exercici. Realizar los ejercicios con la respiración sin provocar apnea. Hacer tres series de 15 repeticiones de cada ejercicio.

