



















Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

ABDUCTORES PESO	ADDUCTORES PESO	GLUTEOS ISQUIOS PESO	PSOAS CUADRICEPS PESO
			
ISQUIOTIBIALES PESO	CUADRICEPS PESO	EQUILIBRI QUADRUPEDIA	PLANCHA RODILLAS LAT
			
PLANCHA LAT PIES JUNTOS	PLANCHA LAT PIES SEPARADO	PLANCHA LAT 1 RODILLA	CORE PLANCHA
			
PUENTE UNIPODAL	CUADRUPEDIA ANTERIOR	CORE CUADRUPEDIA	CORE PUENTE
			



INFORMACIÓ I RECOMANACIONS

Realitzar els exercicis en 3..5..10 sèries de 10 repeticions o mantingui la seva execució durant 1..5 minuts.
En general: per guanyar força prioritzi les repeticions/sèries i per guanyar resistència prioritzi el temps.

Realizar los ejercicios en 3..5..10 series de 10 repeticiones o mantenga su ejecución durante 1..5 minutos.
En general: para ganar fuerza priorice las repeticiones/series y para ganar resistencia priorice el tiempo.