

**CONSELL
ESPORTIU
D'OSONA**











Mou-te amb el Consell Esportiu d'Osona

Exercicis per fer a casa

Nivell Inicial

Sessió exemple - Tren Inferior

Squats	2-4 sèries de 12 repeticions		
			
Hip Thrust	2 sèries de 12 repeticions		
			
Glutis	3 sèries de 8 repeticions		
Planxes (frontal)	2 planxes de 20 segons		

Sessió exemple - Tren superior

Flexions tradicionals	2 sèries de 12 repeticions (genolls a terra)		
------------------------------	--	--	---

Crab Walk

4 sèries de 15 repeticions



-> Caminar cap endarrere

Dolphin push-ups

2 sèries de 8 repeticions



Planxes (lateral)

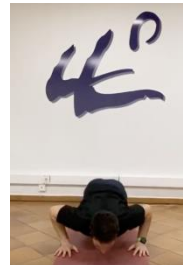
1 planxa per banda de 15 segons



Sessió exemple - HIT

Burpees

3 sèries de 5 repeticions



Skiping

3 sèries de 10 repeticions



Salts laterals

3 sèries de 10 repeticions



Sessió exemple - Tren Inferior

Extensió de bessons 4 sèries de 15 repeticions



Abductors 2 sèries de 12 repeticions



Esquena (Gat i Gos) 3 sèries de 6-8 repeticions



Planxes (dinàmiques) 2 planxes de 20 segons (basculant a sobre les puntes)



Sessió exemple - Tren Superior

Desplaçaments laterals (Planxa) 2 sèries de 12 repeticions



Passeig de l'ós + flexions 2 sèries de 12 repeticions



Mountain Climbers 3 sèries de 8 repeticions

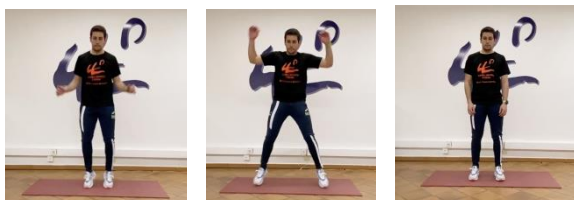


Planxes (frontal) 2 planxes de 20 segons



Sessió exemple - HIT

Jumping jacks 3 sèries de 10 repeticions



Lunge dinàmic 3 sèries de 8 repeticions










Planxes dinàmiques laterals 3 sèries de 10 repeticions





Nivell Intermig

Sessió exemple - Tren Inferior

Squats	4 sèries de 12 repeticions (si anem bé, podem afegir salt)		
Hip Trust	4 sèries de 12 repeticions		
Glutis	6 sèries de 8 repeticions		
Planxes (frontal)	4 planxes de 20 segons		

Sessió exemple - Tren Superior

Flexions tradicionals	2 sèries de 12 repeticions		
------------------------------	----------------------------	--	---

Crab Walk

6 sèries de 15 repeticions



-> Caminar cap endarrere

Dolphin push-ups

4 sèries de 8 repeticions



Planxes (lateral)

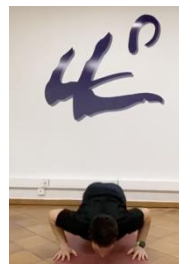
2 planxes per banda de 15 segons



Sessió exemple - HIT

Burpees

4 sèries de 10 repeticions



Skipping

4 sèries de 15 repeticions



Salts laterals

4 sèries de 15 repeticions



Sessió exemple - Tren Inferior

Extensió de bessons 2 sèries de 15 repeticions amb dues cames + 2 sèries de 15 repeticions amb cada cama



Abductors 4 sèries de 12 repeticions



Esquena (Gat i Gos) 3 sèries de 6-8 repeticions



Planxes (dinàmiques) 4 planxes de 20 segons (basculant a sobre les puntes)



Sessió exemple - Tren Superior

Desplaçaments laterals (Planxa) 4 sèries de 12 repeticions



Passeig de l'ós + flexions 2 sèries de 12 repeticions (a cada passa, farem una flexió)



Mountain Climbers 4 sèries de 12 repeticions



Planxes (frontal) 4 planxes de 20 segons



Sessió exemple - HIT

Jumping jacks 4 sèries de 15 repeticions



Lunge dinàmic 4 sèries de 12 repeticions










Planxes dinàmiques laterals 4 sèries de 15 repeticions





Nivell Avançat

Sessió exemple - Tren Inferior

Squats	Primera sèrie buscant el nostre màxim (sense salt) + 2 sèries de 12 repeticions (squat+salt)	 
Hip Trust	Alternant una sèrie de 12 repeticions amb cada cama (6 sèries, 3 per cama)	 
Glutis	6 sèries de 8 + 2 de 15 repeticions (alerta amb la curvatura lumbar)	 
Planxes (frontal)	4 planxes de 30 segons	

Sessió exemple - Tren Superior

Flexions tradicionals	4 sèries de 12 repeticions	 
------------------------------	----------------------------	--

Crab Walk

8 sèries de 15 repeticions



-> Caminar cap endarrere

Dolphin push-ups

6 sèries de 8 repeticions



Planxes (lateral)

3 planxes per banda de 30 segons



Sessió exemple - HIT

Burpees

6 sèries de 10 repeticions



Skipping

6 sèries de 15 repeticions



Salts laterals

6 sèries de 15 repeticions



Sessió exemple - Tren Inferior

Extensió de bessons
2 sèries de 15 repeticions amb les dues cames a la vegada + 2 sèries de 15 repeticions amb cada cama + 2 sèries de 8 repeticions afegint un petit salt i recepció a cada repetició



Abductors
6 sèries de 12 repeticions



Esquena (Gat i Gos)
3 sèries de 6-8 repeticions



Planxes (dinàmiques)
4 planxes de 30 segons (basculant a sobre les puntes)



Sessió exemple - Tren Superior

Desplaçaments laterals (Planxa)
4 sèries de 8 repeticions amb una flexió després de cada desplaçament



Passeig de l'ós + flexions
4 sèries de 12 repeticions (a cada passa, farem una flexió)



Mountain Climbers

3 sèries de 8 + 4 Sèries de 12 repeticions



Planxes (frontal)

4 planxes de 30 segons



Sessió exemple - HIT

Jumping jacks

6 sèries de 15 repeticions



Lunge dinàmic

6 sèries de 12 repeticions



Planxes dinàmiques laterals

6 sèries de 15 repeticions

