

HABILIS




Curs d'Astronautes 2022 | Organitzat per Hypatia I

Tipus d'exercicis (11-12 anys)

Exercicis aeròbics

Skipping Repeticions: <u>2 sèries de 20 segons</u>	Salts Jack Repeticions: <u>2 sèries de 20 repeticions</u>	Bicicleta estirat Repeticions: <u>2 sèries de 20 segons</u>
Per a què serveix? Evita problemes de cor i millora la resistència. Treballen cames i braços.	Per a què serveix? Evita problemes de cor i millora la resistència. Treballen cames i braços.	Per a què serveix? Evita problemes de cor i millora la resistència. Treballen cames.
		

Exercicis de força

Flexions de cadera Repeticions: <u>15 repeticions</u>	L'arquero Repeticions: <u>15 repeticions per costat</u>	Combo de tren superior Repeticions: <u>10 repeticions per cada costat</u>
Per a què serveix? Enforteix els abdominals, quàdriceps i isquiotibials.	Per a què serveix? Enforteix escàpules i bíceps.	Per a què serveix? Enforteix bíceps, tríceps i espatlles i escàpules.
		

HABILIS

Curs d'Astronautes 2022 | Organitzat per Hypatia I

Exercicis d'estiraments

Isquiotibials Repeticions: <u>30 segons</u>	Combo espatlla i tríceps: Repeticions 20 segons cada posició	Quàdriceps Repeticions: <u>30 segons</u>
Per a què serveix? Estira i relaxa isquiotibials i esquena.	Per a què serveix? Estira i relaxa espatlles i escàpules.	Per a què serveix? Estira i relaxa el quàdriceps.
		