

# HABILIS




Curs d'Astronautes 2022 | Organitzat per Hypatia I

## Tipus d'exercicis (9-10 anys)

### Exercicis aeròbics

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

### Exercicis de força

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

# HABILIS

Curs d'Astronautes 2022 | Organitzat per Hypatia I

## Exercicis d'estiraments

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