



Programa de **Descansos activos**

Siga las indicaciones para realizar los ejercicios y descanse 10" al finalizar cada una de las series.



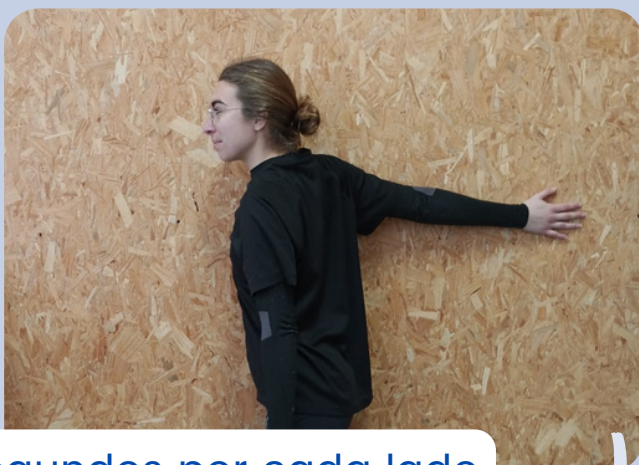
Estiramiento deltoides

Coloca los pies a la altura de la cadera. Cruza un brazo por delante del pecho y con el otro haz presión. Luego cambia y repite con el otro.

2 x 15 segundos por cada lado

Estiramiento de pectoral

Colócate de perfil al lado de la pared. Estira y apoya el brazo, que el hombro toque la pared, y rota el cuerpo hacia fuera.



2 x 15 segundos por cada lado



Peso Muerto

Abre las piernas a la altura de la cadera y lleva las puntas hacia afuera. Saca pecho y alinea el tronco y la cabeza, baja hasta tocar con la punta de los dedos al suelo.

2 x 10 repeticiones

Patada de tríceps

Adelanta una pierna e inclina el torso. Apoya la mano en la rodilla adelantada y el otro brazo pegado al cuerpo con el codo flexionado. Extiende el brazo.



2 x 12 repeticiones por lado



Programa de **Descansos actius**

Seguiu les indicacions per realitzar els exercicis i descansi 10" en finalitzar cadascuna de les sèries.



Estirament deltoide

Col·loca els peus a l'altura del maluc. Encreua un braç per davant del pit i amb l'altre fes pressió. Després canvia i repeteix amb l'altre.

2 x 15 segons per costat

Estirament de pectoral

Col·loca't de perfil al costat de la paret. Estira i recolza el braç, que l'espatlla toqui la paret, i gira el cos cap a fora.



2 x 15 segons per costat



Pes mort

Obre les cames a l'altura del maluc i porta les puntes cap a fora. Treu pit sense perdre l'alineació del tronc amb el cap, baixa fins arribar amb la punta dels dits al terra.

2 x 10 repeticions

Puntada del tríceps

Avança una cama i inclina el tors. Dona suport a la mà en el genoll avançat i l'altre braç aferrat al cos amb el colze flexionat. Estén el braç.



2 x 12 repeticions per costat



Programa de **Descansos activos**

Siga las indicaciones para realizar los ejercicios y descanse 10" al finalizar cada una de las series.



Estiramiento de pectoral

Coloca los pies a la altura de la cadera. Entrelaza los dedos por detrás de la espalda, coge aire y al soltarlo, saca pecho.

2 x 15 segundos

Estiramiento de dorsal

Coloca los pies a la altura de la cadera. Entrelaza los dedos, coge aire y, al soltarlo, eleva los brazos. Inclina el torso lateralmente para estirar dorsales.



2 x 15 segundos por lado



Zancada convencional

De pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros, das un paso hacia delante con una de las piernas y baja con la rodilla de atrás.

2 x 10 repeticiones por pierna

Press de pecho en mesa

Coloca los codos a 90° y haz una flexión como si la hicieras en el suelo pero en la mesa.



2 x 12 repeticiones



Programa de **Descansos actius**

Seguiu les indicacions per realitzar els exercicis i descansi 10" en finalitzar cadascuna de les sèries.



Estirament de pectoral

Col·loca els peus a l'alçada del maluc. Entrellaça els dits per darrere de l'esquena, agafa aire i en deixar-lo anar treu pit.

2 x 15 segons

Estirament de dorsal

Col·loca els peus a l'alçada del maluc. Entrellaça els dits, agafa aire i, en deixar-lo anar, eleva els braços. Inclina el tors lateralment per estirar dorsals.



2 x 15 segons per costat



Gambada convencional

Dempeus, amb les cames separades a l'alçada de les espatlles, fas un pas endavant amb una de les cames, baixant amb el genoll del darrere.

2 x 10 repeticions per costat

Press de pit en taula

Col·loca els colzes a 90° i fes una flexió com si la fessis a terra però a taula.



2 x 12 repeticiones