**15/04/2020**

**Cicle Superior**

A continuació us proposo fer el següent circuit:

1.Jumping Jacks. Saltar obrint i tancant cames i braços al mateix temps durant 30 segons.

<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

2.Skipping. Aixecar la cama dreta fins a l’alçada de la cintura i després l’esquerra. Alternar ràpidament les cames. Ajudeu-vos movent els braços. Fer durant 30 segons.

<https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidIc_A>

3.Sentadillas. 10 repeticions.

<https://www.youtube.com/watch?v=BjixzWEw4EY>

El repte està en fer això 5 vegades. Pots començar fent una vegada un dia, dos l’endemà i així fins arribar a 5 vegades.

1 vegada= (punt 1- punt 2- punt 3- 3 minuts de descans)

**Qüestionari per enviar al mestre**

**Nom i cognoms:**

T’ha costat fer la primera sèrie?

I la segona?

I la tercera?

I la quarta?

I totes juntes?

Què t’ha costat més?

I menys?

Has notat si cada dia aguantaves una mica més? Dona la teva opinió?

\*Si voleu, podeu acompanyar aquest qüestionari d’una foto.