



Rutina d'activitats:

1. 10 minuts caminant, aprofitant al màxim l'espai de casa.
2. Obrim les cames per estirar abductors.
3. Fem 25 abdominals com les que fem quan practiquem les proves físiques.
4. Fem 10 "sentadillas"



5. Estirem el cos, primer braç dret i cama esquerra, després braç esquerra i cama dreta.



6. Parats, comencem a pujar genoll dret i el baixem. Pugem genoll esquerre i el baixem. Farem 20 repeticions amb les dues cames.



7. Tornem a fer 25 abdominals.
8. Caminem 5 minuts per tota la casa.
9. Ara toca fer 10 flexions .



10. Estirem com quan acabem les classes.



BEN FET!