

MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		CURS	ESO
PROFESSOR/A	ERIC TORRES / BÁRBARA VELASCO			
Data entrega:	9:00 HORES DE CADA DISSABTE	Mail d'entrega:	eric.profeef@gmail.com barbara.ef.profe@gmail.com	

Hola a tots i totes!

Ja estem quasi acabant amb la segona etapa, heu agafat bon ritme, però encara queda camí. Aquesta setmana serà l'última d'aquesta etapa, així que val la pena que doneu una última espenta ja que la setmana vinent introduïrem nous exercicis.

Molts ens seguiu enviant correus sense nom, sense data i sense explicar-nos quants dies heu fet exercici, quantes sèries i quantes repeticions cada exercici. Us demanem per favor que agafeu el costum de fer-ho, ja que penseu que hem de veure molts vídeos a la setmana i podem equivocar-nos, quan més informació tinguem menys ens equivocarem.

Per a que ho tingueu a mà us deixo tant el vídeo com el resum d'una sèrie:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6i-pXlt-u0&t=3s>

1. Squat	15 repeticions
2. Flexions de pit	10 rep
3. Abducció de cama	20 rep x cama
4. Elevacions frontals	20 rep
5. Squat amb una cama	10 rep x cama
6. Curl de bíceps	15 rep
7. Pont de gluti	20 rep
8. Flexions de tríceps (opció 1 ó 2)	10 rep
9. Superman	30" x costat
10. Planxa lateral	15" x costat
11. Planxa	30"

Queda't a casa però no deixis de moure't!