

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!

La recta final ha arribat! Esteu a la mar, a punt d'arribar a l'arxipèlag d'illes més remot i aïllat del món, Tristan da Cunha. Ja teniu la part més difícil, que és començar, però ara que ja porteu un temps fent exercici i que aneu per la meitat del camí, veritat que us sentiu millor i amb ganes de tot? Aquestes últimes setmanes anem a seguir amb els exercicis que ja portàvem. Recordeu que és una cursa, nosaltres estem sumant tots els kilòmetres que heu fet fins ara i direm els resultats l'última setmana. Està molt interessant i hi ha uns quants grups molt junts, qui guanyarà?

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!