



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



QUEDAT A CASA, PERÒ ACTIVA'T!

2ª SESSIÓ

DESPLAÇAMENTS

Durant 1 minut fes cadascun dels exercicis:

- **Camina normal**
- **Marxa ràpida**
- **Eleva genolls**
- **Eleva talons arrere**
- **Fes el moviments dels soldats**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESTIRAMENTS:

Durant 3 minuts fes aquests exercicis:

- **Braços amunt**
- **Braços davant**
- **Braços darrere**
- **Tronc flexió lateral**
- **Tronc flexió de front**
- **Tronc flexió torsió**
- **Fondos frontals i laterals**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB PIQUES

**Podem utilitzar el pal
d'una granera.
Agafa la pica amb les
dues mans de manera
horitzontal!**

**Repetim 2 vegades: Eleva
els braços cap amunt i
baixa'ls amb l'esquena
sempre recta.
Controla la respiració -
16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB PIQUES

- **Balanceig d'un costat a l'altre fins l'altura del pit—16 repeticions**
- **Balanceig d'un costat a l'altre fins a la vertical - 16 repeticions**
- **Rodaments cap a un costat i cap a l'altre alternativament - 8 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB PIQUES

- **Flexió de braços fins als muscles— 16 repeticions**
- **Pica a l'atura del pit== Flexió lateral de tronc - 16 repeticions**
- **Pica a l'altura del pit== Torsió de tronc - 16 repeticions**
- **Eleva els braços cap amunt i baixar-los fins flexionar el tronc cap avant - 8 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB PIQUES

Recolza la pica a terra i agafa-la amb les dos mans!!! (Repetim 2 vegades)

- **Eleva talons alternativament - 16 repeticions**
- **Eleva genolls alternativament - 16 repeticions**
- **Cames obertes== Flexió de genolls— 16 repeticions**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL AMB PIQUES

- **Passos laterals a un costat i a l'altre—16 repeticions**
- **Elevació alterna de cama cap arrere—16 repeticions**
- **Elevació lateral de cama (1r dreta i després esquerra)—8 a cada costat**
- **Elevació alterna de cama cap avant - 16 repeticions**
- **Amb una cama davant i l'altra darrere== Flexió de genolls - 8 per cada cama**



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



FINALITZACIÓ

ESTIRAMENTS AMB PICA: Braços amunt, davant, darrere—Tronc flexió lateral, de front, torsió - Fondo frontal i lateral

**RELAXACIÓ/
RESPIRACIÓ:** Fes 5 respiracions profundes i relaxa el cos



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA