



MES DE SETEMBRE  
PROGRAMA ENTRENAMENT SÈNIOR  
**ACTIVA'T**

**+ FORÇA**

**+ RESISTÈNCIA**

**+ POTÈNCIA**

SETEMBRE	DILLUNS 11H STRETCHING	DIMARTS 10H STRENGTH	DIMECRES 11H ENDURANCE	DIJOUS 11H STRENGTH	DIVENDRES 11H MOBILITY
<b>SETMANA 1</b>	Estiraments generals actius	Força d'embranchada i tracció al tren superior	Spinning	Condicció física general	Agilitat
<b>SETMANA 2</b>	Estiraments específics dinàmics	Força de tracció en el tren superior	Spinning	Condicció física general	Equilibri
<b>SETMANA 3</b>	Estiraments generals actius	Sessió específica de cames	Spinning	CORE	Agilitat
<b>SETMANA 4</b>	Estiraments específics dinàmics	Cardio aeròbic, córrer i remar	Spinning	CORE i glutis	Equilibri
<b>SETMANA 5</b>	Estiraments generals actius				

més informació a: [sguerrero@cnb.cat](mailto:sguerrero@cnb.cat)