



MES DE JULIOL
PROGRAMA ENTRENAMENT SÈNIOR

ACTIVA'T

+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

JUNY	DILLUNS 11H STRETCHING	DIMARTS 10H STRENGTH	DIMECRES 11H ENDURANCE	DIJOUS 11H STRENGTH	DIVENDRES 11H MOBILITY
SETMANA 1	Estiraments generals actius	Exercicis de força articular enfocats en l'enfortiment de les articulacions de la nina, el colze i l'espatlla	Spinning	CORE	Agilitat
SETMANA 2	Estiraments específics dinàmics	Sessió de cames i glutis	Spinning	Exercicis de força articular enfocats en l'enfortiment de les articulacions de la nina, el colze i l'espatlla	Equilibri
SETMANA 3	Exercicis de força d'embranchada i tracció de braços	Sessió específica de braços i espatlles i condició física	Spinning	Exercicis de força articular enfocats en l'enfortiment de les articulacions de la nina, el colze i l'espatlla	Agilitat
SETMANA 4	Estiraments específics dinàmics	Exercicis de força articular enfocats en l'enfortiment de les articulacions de la nina, el colze i l'espatlla	Spinning	Exercicis de força articular enfocats en l'enfortiment de les articulacions de la nina, el colze i l'espatlla	Equilibri
SETMANA 5	Estiraments generals actius	CORE	Spinning		

més informació a: sguerrero@cnb.cat