



POTÈNCIA LA TEVA SALUT INTEGRAL AL 2025

Entrenaments enfocats en força, cardio i estabilitat, pilars essencials per a un envelliment activa't.



ANY NOU, REPTES NOUS!

MES DE GENER PROGRAMA ENTRENAMENT SÈNIOR

ACTIVA'T

+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

	DILLUNS 11H STRETCHING	DIMARTS 10H STRENGTH	DIMECRES 11H ENDURANCE	DIJOUS 11H STRENGTH	DIVENDRES 11H MOBILITY
SETMANA 1			FESTIU	CONDICIÓ FÍSICA I CORE	AGILITAT
SETMANA 2	FESTIU	TREN SUPERIOR PART ANTERIOR	SPINNING	TREN SUPERIOR PART POSTERIOR	EQUILIBRI
SETMANA 3	ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	CONDICIÓ FÍSICA GENERAL	SPINNING	CONDICIÓ FÍSICA GENERAL	AGILITAT
SETMANA 4	ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	TREN INFERIOR (FORÇA EMBRANZIDA I TRACCIÓ)	SPINNING	GLUTIS I ESPATLLES	EQUILIBRI
SETMANA 5	ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	MONOESTRUCTURAL	SPINNING	BRAÇOS I CORE	AGILITAT

Més informació a: sguerrero@cnb.cat