Educació física

Dia 1

11 de maig

**Abdominals : 5 series**

* 5 abdominals

Descansem 1 minut

* 6 abdominals

Descansem 1 minuts

* 5 abdominals

Descansem 30 segons

* 8 abdominals

Descansem 30 segons

* 10 abdominals

Descansem 1 minut

**Planxa (substituïm flexions): 5 sèries**

* 8 segons

Descansem 10 segons

* 16 segons

Descansem 10 segons

* 11 segons

Descansem 10 segons

* 21 segons

Descansem 10 segons

* 15 segons

Descansem 10 segons

DIA 2

12 de maig

Entrenament de pàdel : 1 hora

Dia 3

17 de maig

Caminar : 30 minuts

Dia 4

19 de maig

Entrenament de pàdel : 1 hora

Dia 5

20 de maig

Caminar:40 minuts

Dia 6

23 de maig

**Abdominals : 5 series**

* 4 abdominals

Descansem 15 segons

* 4 abdominals

Descansem 15 segons

* 4 abdominals

Descansem 30 segons

* 4 abdominals

Descansem 30 segons

* 4 abdominals

Descansem 15 segons

Dia 7

25 de maig

Bicicleta el·líptica :15 minuts

Dia 8

Entrenament de pàdel : 1 hora

Dia 9

31 de maig

Caminar : 1 hora