


Fuerza C

Numero	Series	Repeticions	Explicació	Gràfic	Observacions			Numero	Series	Repeticions	Explicació	Gràfic	Observacions
1	4	12 per cama	Basculació pèlvica		Pujar i baixar la cadera deixant un peu a l'aire Exercici important per estabilitat cadera!			5	4	30"	Sentadilla isomètica		Mantenir els genolls fermes, sense passar de les puntes dels peus. (Si no es té fitball es pot fer a la paret)
2	4	12 per cama	Elevacions laterals de cama		Elevar la cama alineada amb la part superior de la cama d'abaix, aquesta ha d'estar flexionada.			6	4	12 per cama	Pujades al banc laterals		Pujar i baixar de forma controlada i lenta. Exercici important per estabilitat cadera!
3	4	12 per cama	Tàndem sobre banc		Pujar i baixar de forma controlada i lenta. Exercici important per estabilitat cadera!			7	4	12 per cama	Lounge		Diferent a com ho feiem fins ara, apretar amb les dues cames al pujar i no arriben a quedar paraleles. Exercici important per estabilitat cadera!
4	4	15	Planxa cloze-braç		Esquena recta			8	4	30"	Planxa frontal amb braços estirats		Esquena recta