

CONDICIÓ FÍSICA

Entrenament durant el mes d'agost amb l'objectiu de mantenir i millorar la condició física adquirida durant aquest any. L'entrenament consta de dos dies a la setmana.

PRIMERA SETMANA	
Dia de caminada	Caminar a ritme ràpid o córrer durant 4 kilòmetres + estiraments
Dia de condició física	Exercicis d'abdominals + exercicis de força + estiraments

SEGONA SETMANA	
Dia de caminada	Caminar a ritme ràpid o córrer durant 5 kilòmetres + estiraments
Dia de condició física	Exercicis d'abdominals + exercicis de força + estiraments

TERCERA SETMANA	
Dia de caminada	Caminar a ritme ràpid o córrer durant 6 kilòmetres + estiraments
Dia de condició física	Exercicis d'abdominals + exercicis de força + estiraments

QUARTA SETMANA	
Dia de caminada	Caminar a ritme ràpid o córrer durant 7 kilòmetres + estiraments
Dia de condició física	Exercicis d'abdominals + exercicis de força + estiraments

- **Les taules d'abdominals, força i estiraments estan adjuntades a un altre document.**