

TAULA DE FORÇA

Dues vegades cada exercici.

<p>Flexions: pectoral 2 x 10</p> 	<p>Sentadilles: quàdriceps 2 x 30 segons</p> 	<p>Zancada: cama 2 x 10</p> 	<p>Dorsal 2 x 10</p> 	<p>Jumping Jack 2x 20 salts</p> 
--	--	---	--	---