**E.F.**

**1- Activitat**

**40 segons de flexions**

****

**2- Activitat**

**40 segons de abdominals superior**

****

**3- Activitat**

**40 segons de flexions diamant**

****

**4- Activitat**

**40 segons abdominals inferior**

****

**5- Activitat**

**40 segons abdominals costats**

****

**6- Activitat**

**40 segons de squats**

****

**7- Activitat**

**40 segons de plank**

****

**8- Activitat**

**40 segons a peu coix**

****

**9- Activitat**

**40 segons salt a la corda**

****

**10- Activitat**

**40 segons pujar i baixar banc**

****

**PRESENTACIÓ, EXPLICACIÓ I TEMPS : Alejandro Torres**

**ENSENYAMENT: Bilal Bouhaddada i Aleix Membrives**