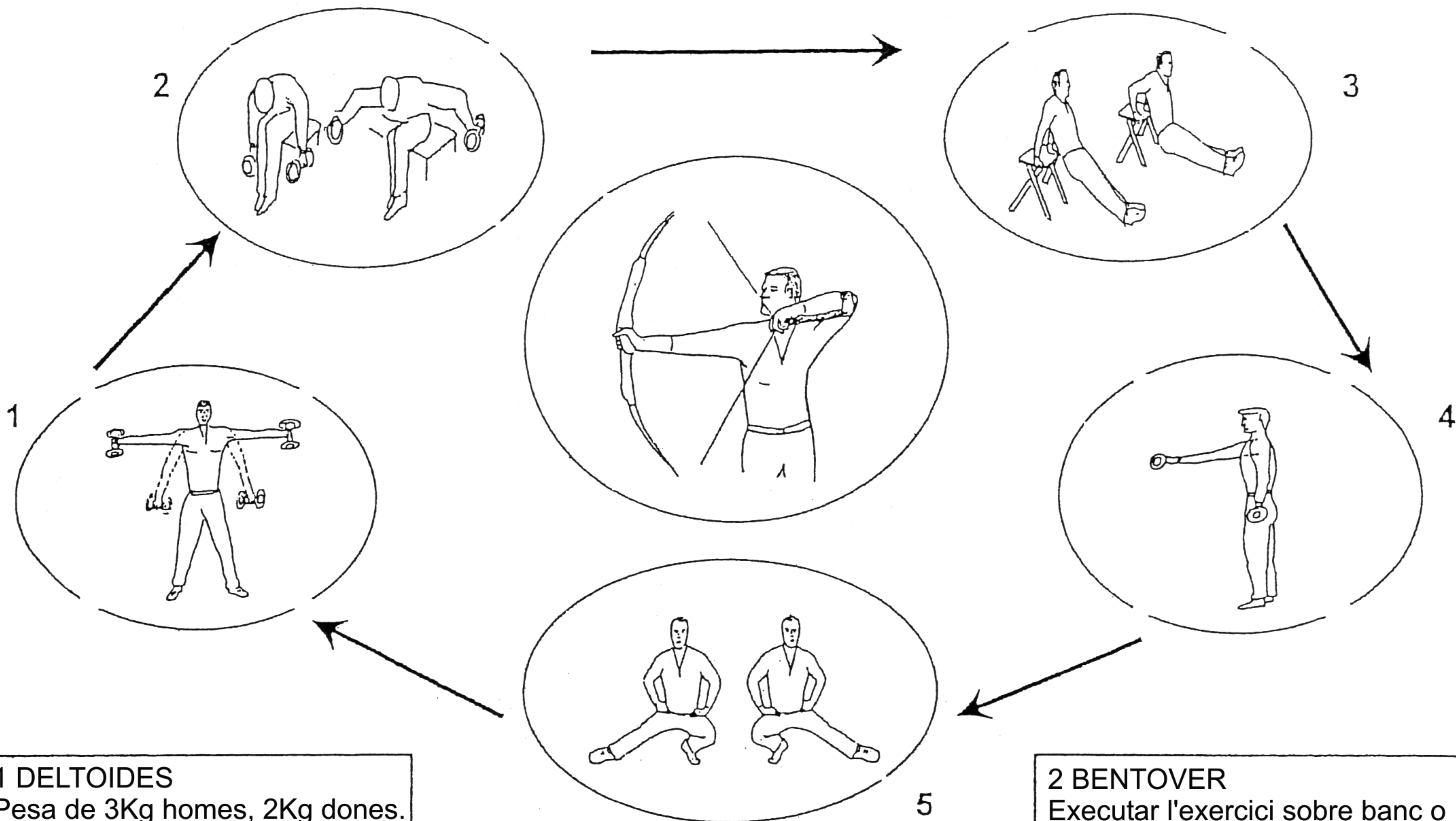




1 DELTOIDES

Pesa de 3Kg homes, 2Kg dones. Eleveu els braços lentament mantenir per 3" i baixar, 10 cops i després tirar 6 fletxes.

2 BENTOVER

Executar l'exercici sobre banc o dret amb els genolls en flexió. Feu 10 repeticions i després tireu 6 fletxes.

3 TRICEPS Executar 10 flexions sobre tamboret. Baixar fins a 90° entre cames i cos. Distendre els braços.

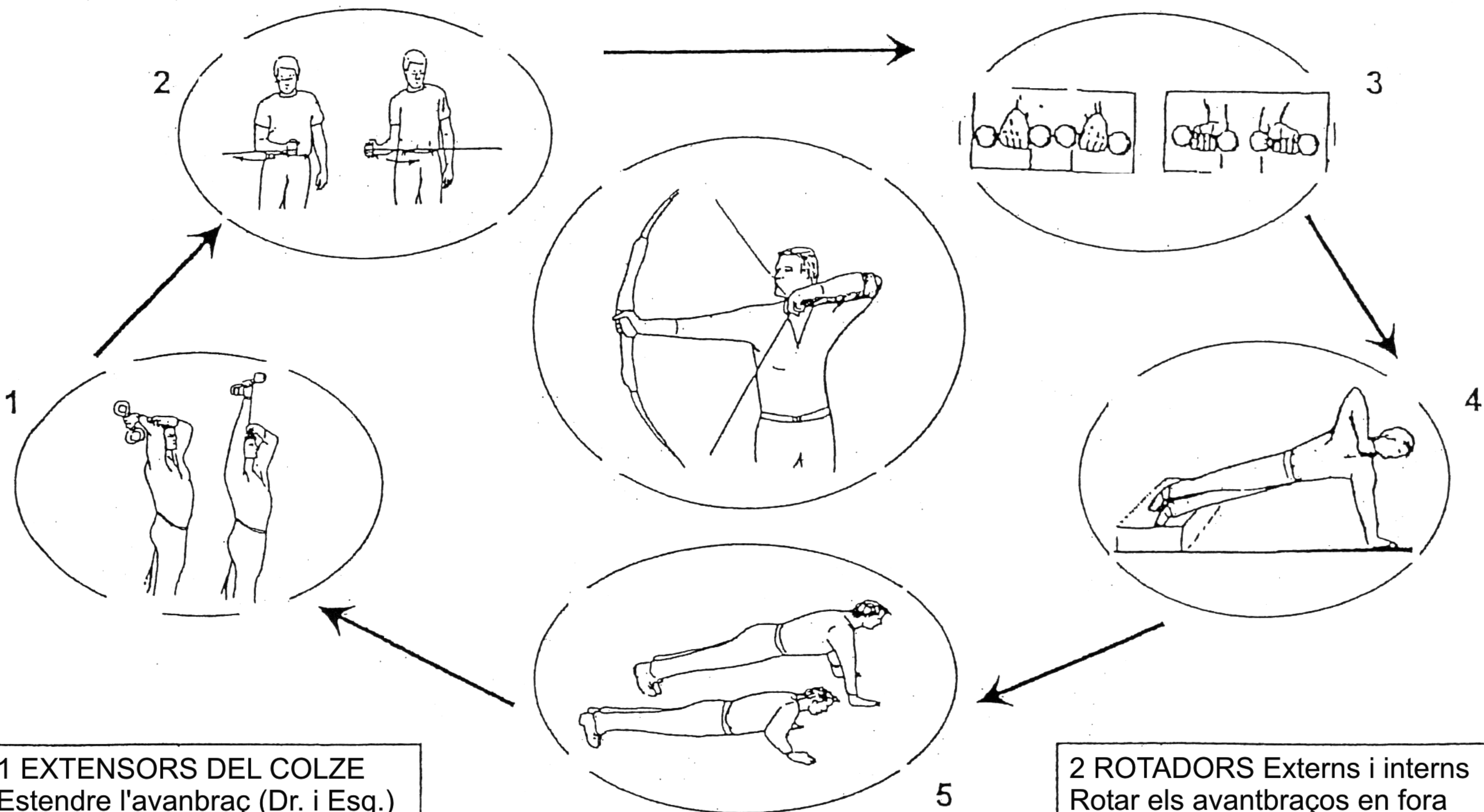
4 ELEVADORS DEL BRAÇ

Pes de 3Kg homes, 2Kg dones. Aixecar 10 cops el braç dret i esquerra, alternats, a l'alçada de les espatlles i tirar 6 fletxes

5 FLEXIONS SOBRE LES CAMES

Executar 10 flexions alternades flexionant a fons els genolls i després tireu 6 fletxes.

CIRCUIT N° 1



1 EXTENSORS DEL COLZE

Estendre l'avanbraç (Dr. i Esq.) amunt, mantenir 3", i tornar. Executar 20 repeticions i després tirar 6 fletxes.

2 ROTADORS Externs i interns

Rotar els avantbraços en fora i després en dins, 10 x 4, sense desenganxar el colze del cos. Després tireu 6 fletxes.

3 REFORÇAMENT EPICÒNDILS

Aixecar i abaixar els canells amb les peses, repetir 20 vegades i després tirar 6 fletxes.

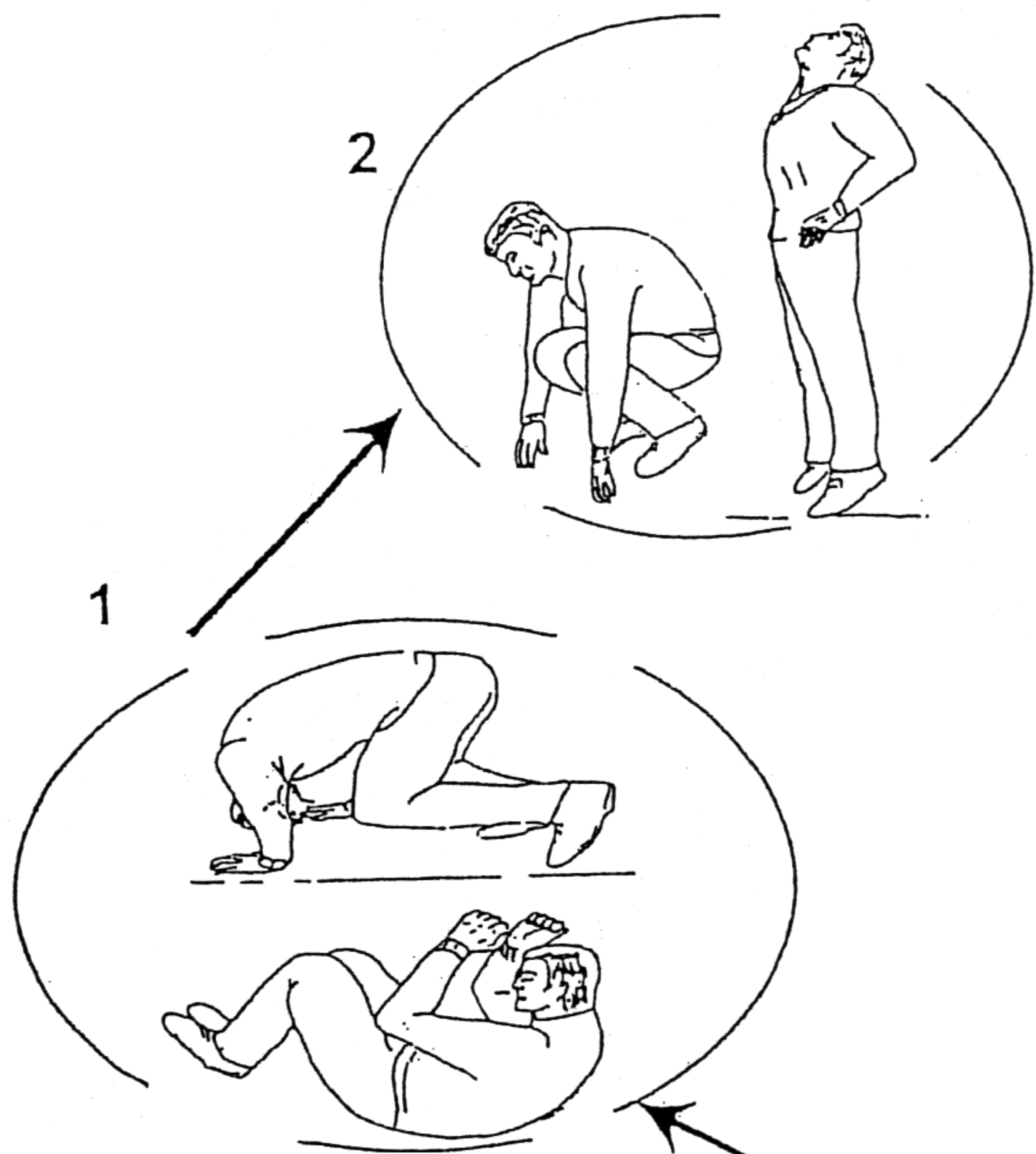
4 REFORÇAMENT ESPATLLA D'ARC

Poseu el braç a terra amb les espatlles ben alineades en posicio de tir durant 30", després tireu 6 fletxes.

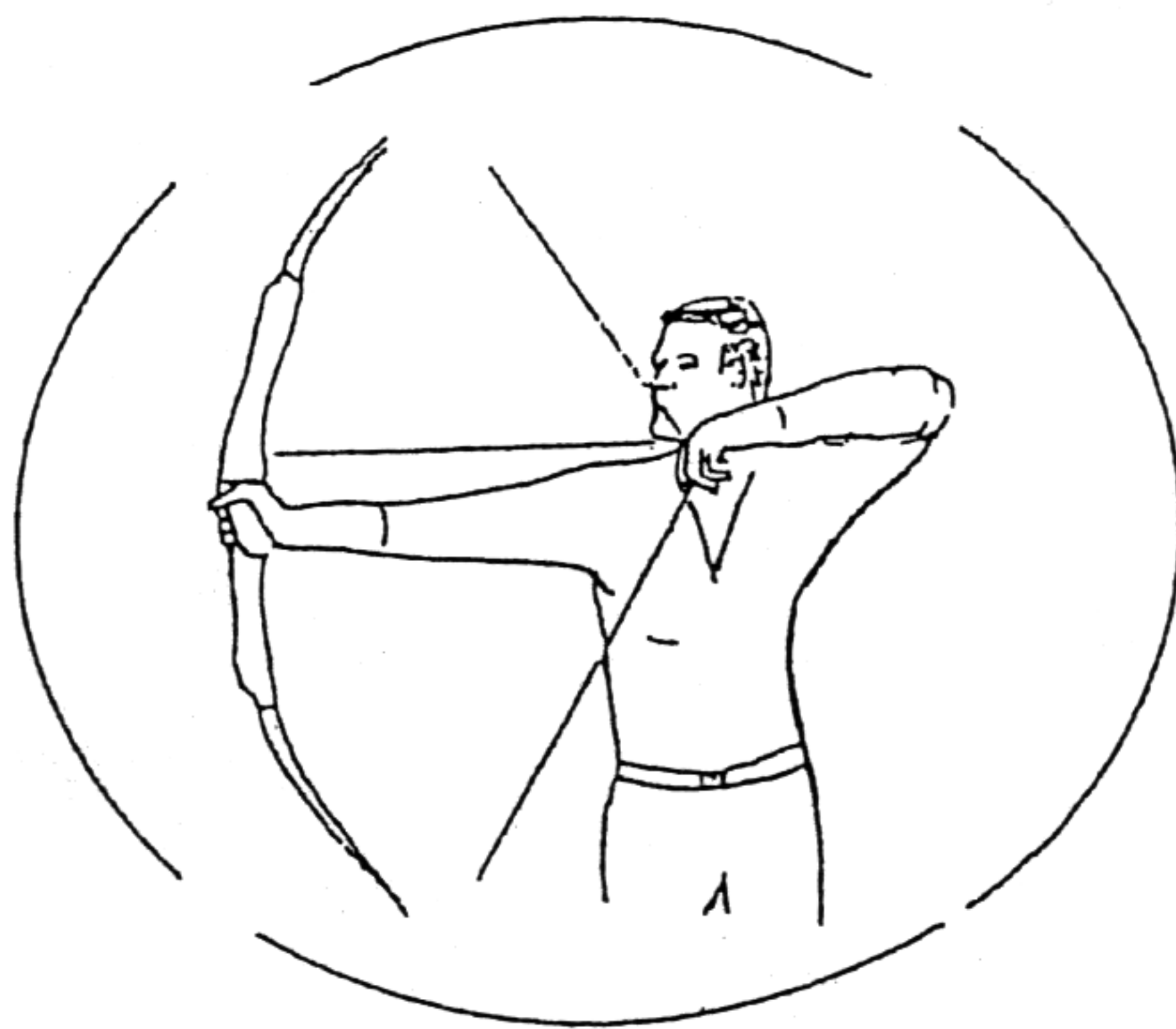
5 PECTORALS i TRÍCEPS

Executar 8 flexions amb els braços oberts com les espatlles i després tireu 6 fletxes.

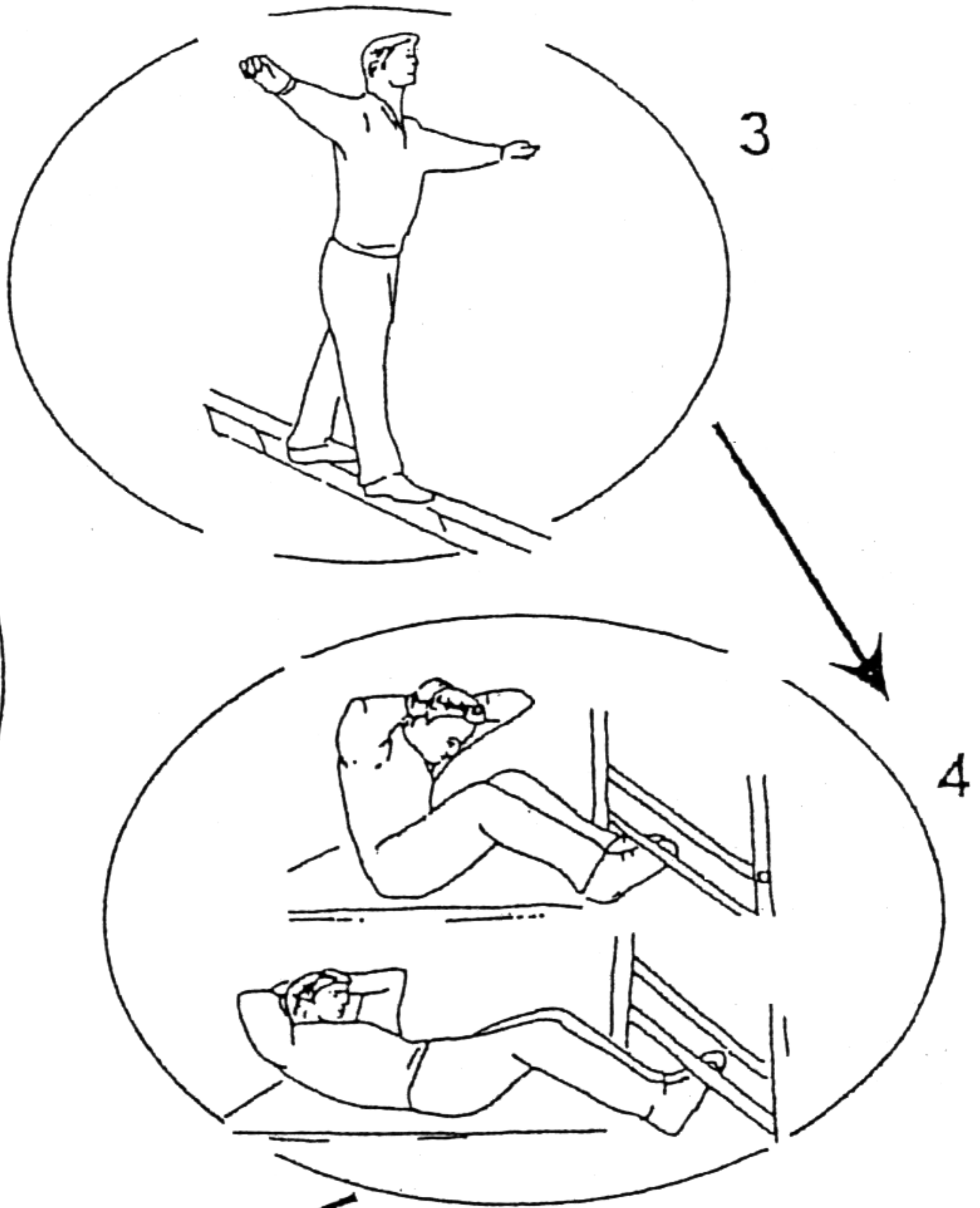
CIRCUIT N° 2



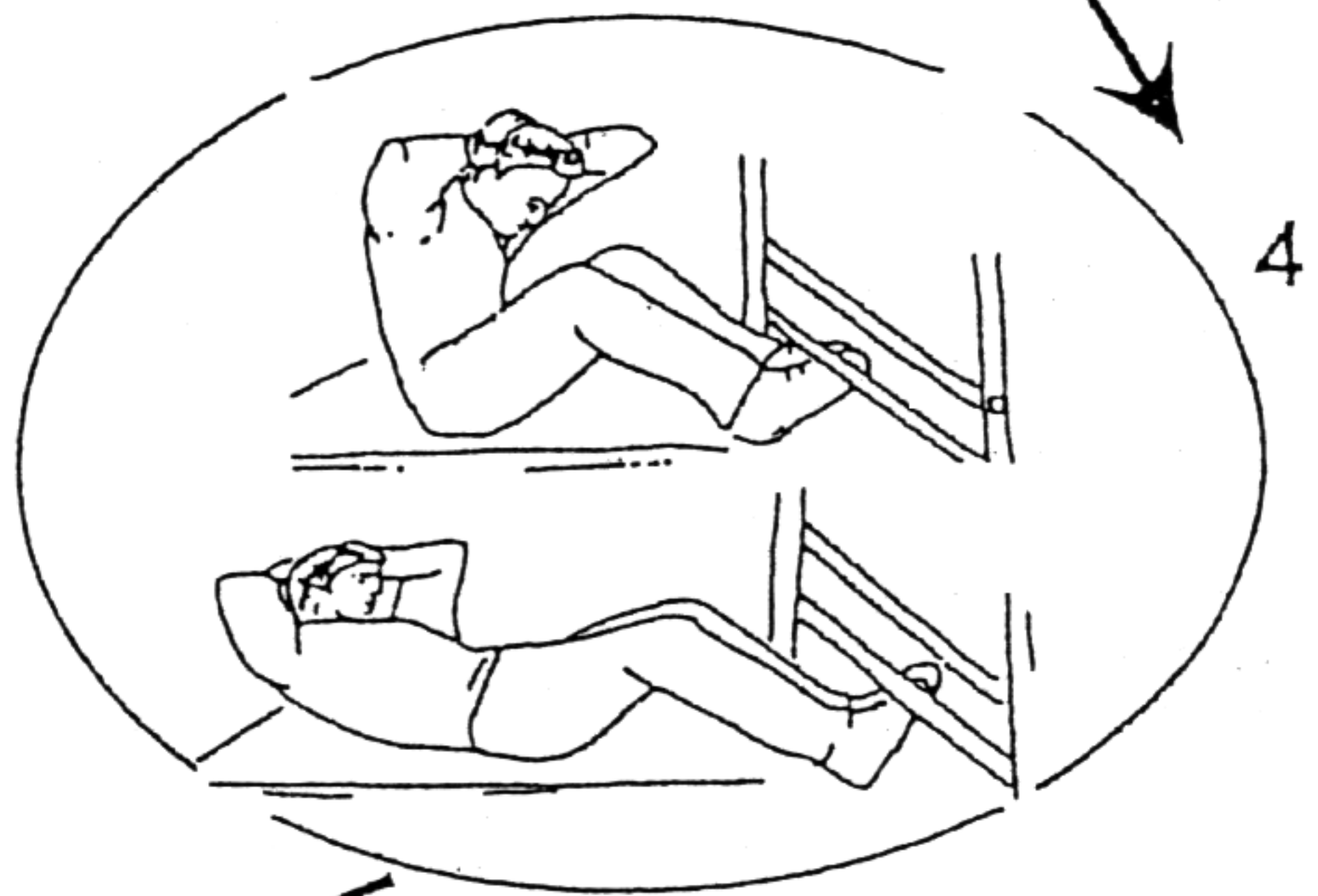
2 EXERCICI D'EQUILIBRI
Des d'una posició ajupida, a dret amb els braços als costats, aixecar-se sobre les puntes, cap enrera, ulls tancats, mirar de restar així al menys 2". Repetir-ho 5 cops i tirar 6 fletxes.



5 FLEXIBILITAT DE LES ESPATLLES
Executar 10 rotacions amb l'elàstic, endavant i enrera amb els braços estesos.

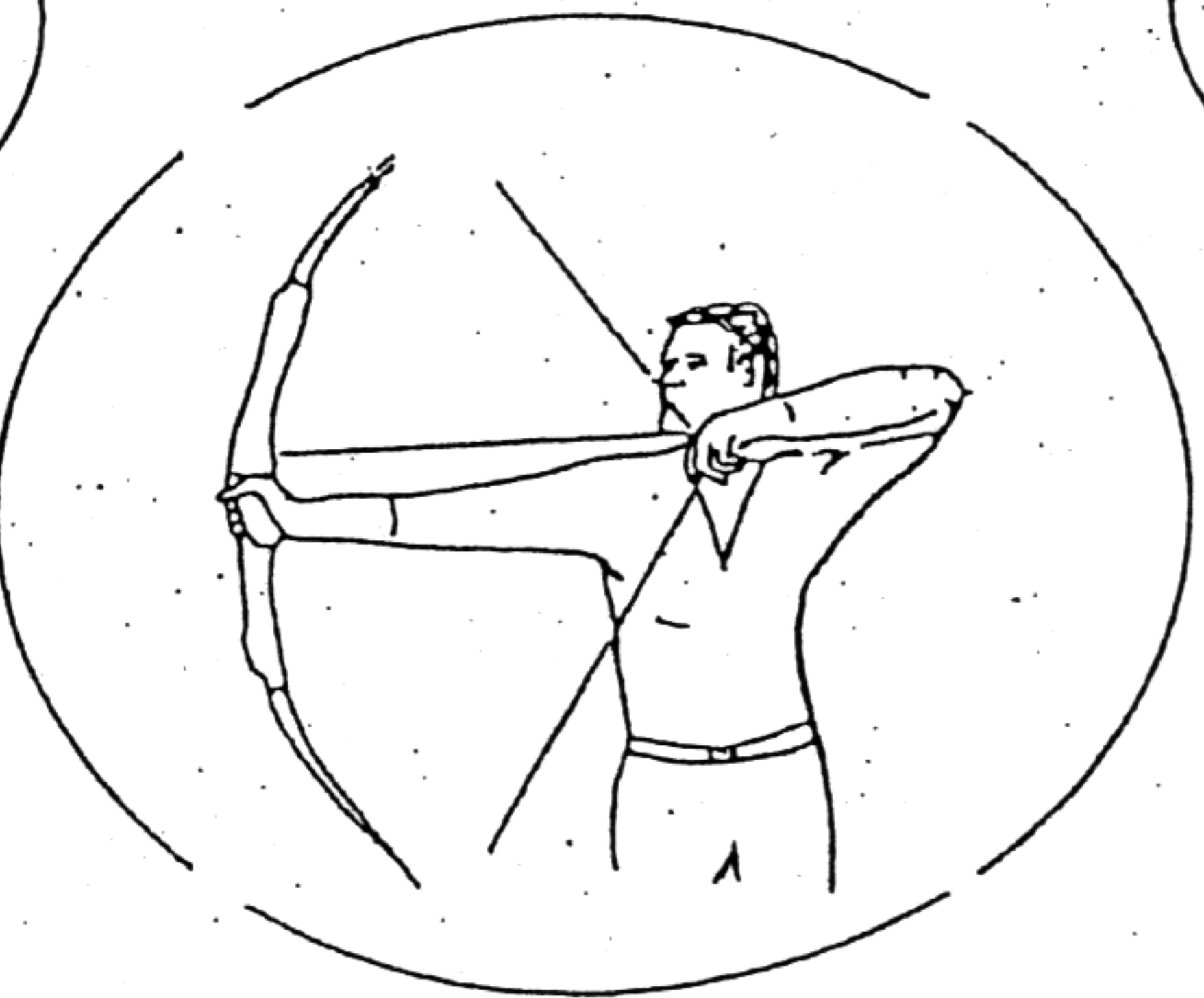
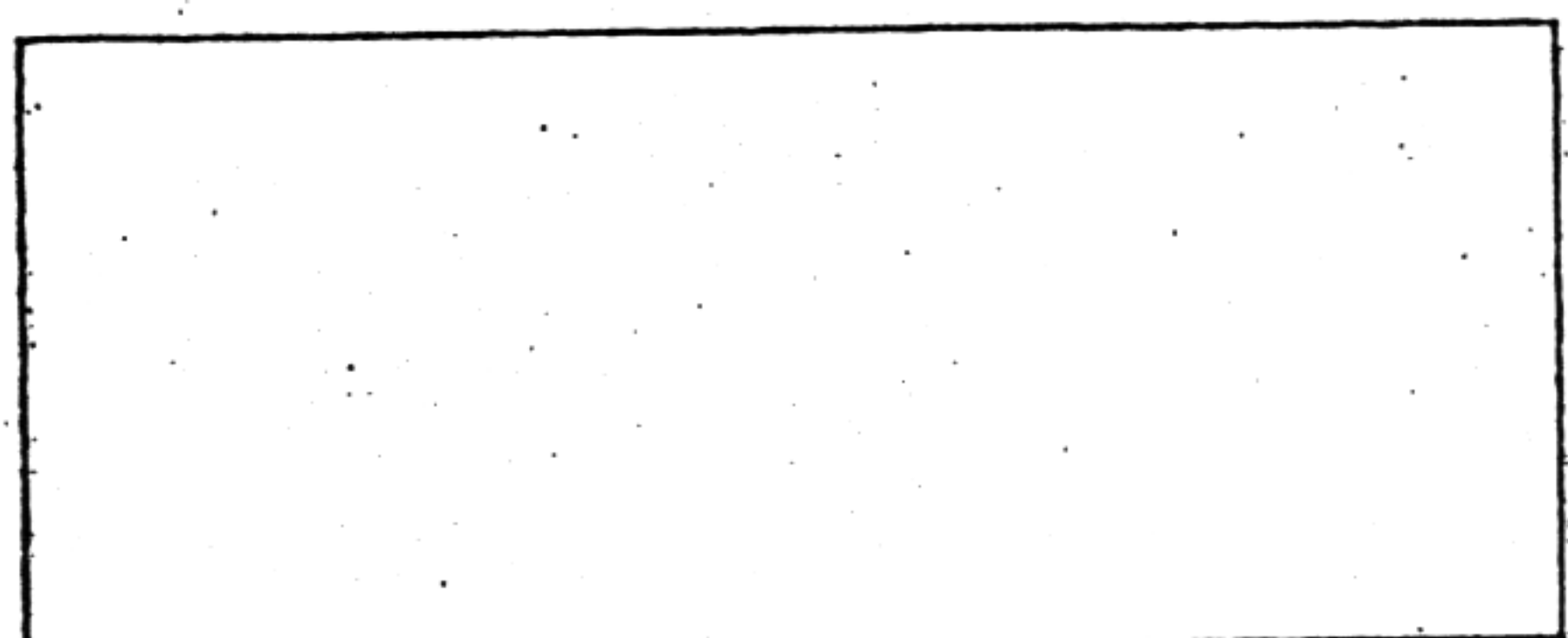
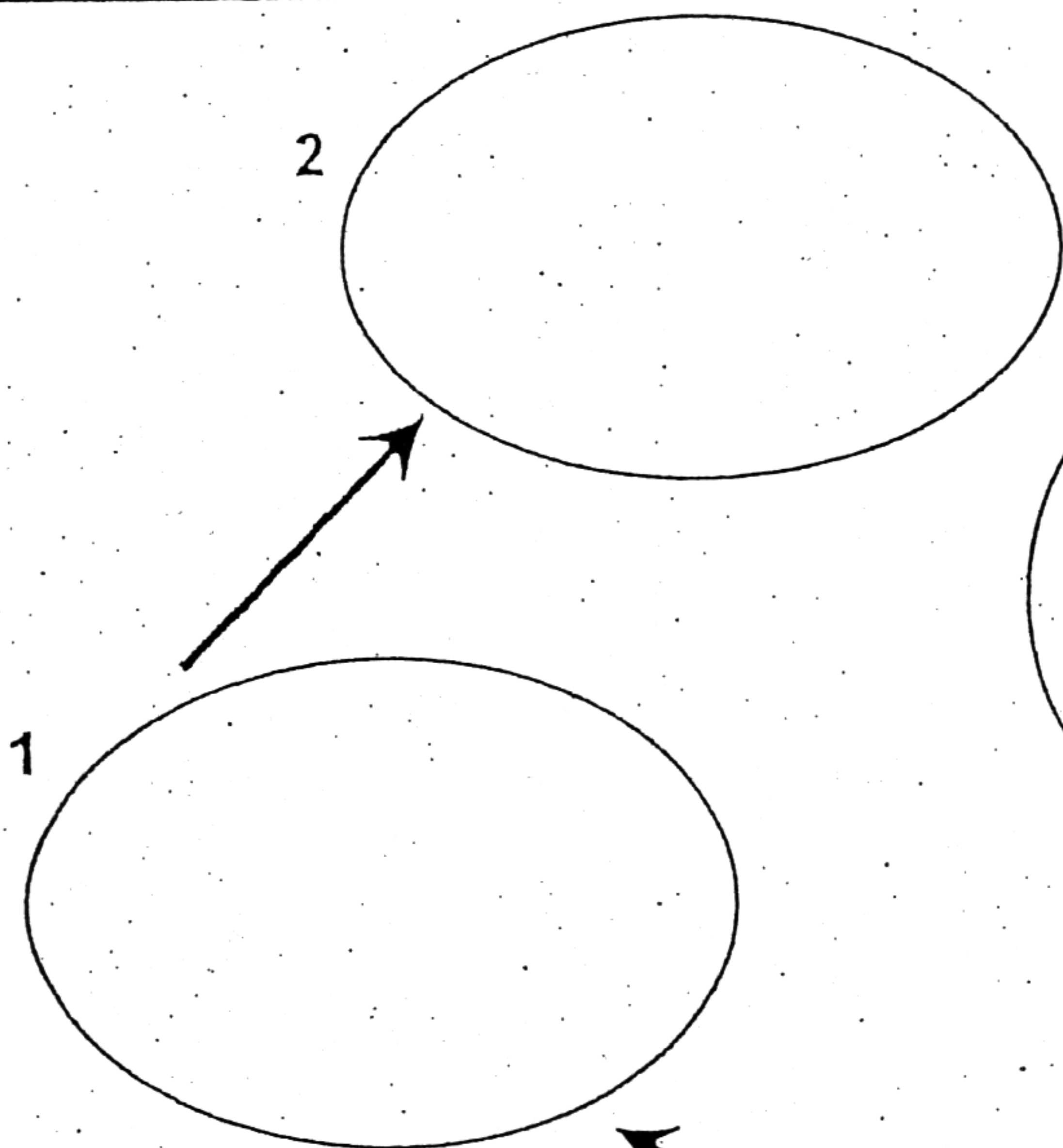


3 EXERCICI D'EQUILIBRI
Caminar sobre un tauló d'equilibri o sobre una línia a terra, cercant de no caure, o de no sortir-s'en. Després tirar 6 fletxes.



4 EXERCICI D'EQUILIBRI
Executar 15 abdominals i després tirar 6 fletxes.

CIRCUIT N° 3



CIRCUIT N° 4

