



# RODA D'EXERCICIS

## CAMINAR

POTS COMENÇAR A CAMINAR QUAN HAGIS MILLORAT LA TEVA FORÇA MUSCULAR.

5-10 SEGONS 5 SÈRIES.

AUGMENTAR EL TEMPS FINS A ACONSEGUIR CAMINAR 1-2 MINUTS DE MANERA CONTÍNUA.

## DESCANSAR

RECORDA DESCANSAR ENTRE SÈRIES.

## RESPIRAR CORRECTAMENT

RESPIRA AMB NORMALITAT, NO CONTINGUIS LA RESPIRACIÓ DURANT ELS EXERCICIS.

## EXERCICI

EN CAS DE DUBTE SOBRE COM REALITZAR ELS EXERCICIS CONSULTA LES PÀGINES INTERIORS DEL PASSAPORT.





# RODA D'EXERCICIS

## CAMINAR

2 MINUTS 5 SÈRIES.

CAMINA A UN RITME QUE PUGUIS MANTENIR UNA CONVERSA DE MANERA CONTÍNUA PERÒ QUE ET COSTI UNA MICA D'ESFORÇ.

A PARTIR DE LA SETMANA 7 CAMINA 3 SÈRIES DE 8 MINUTS.

## DESCANSAR

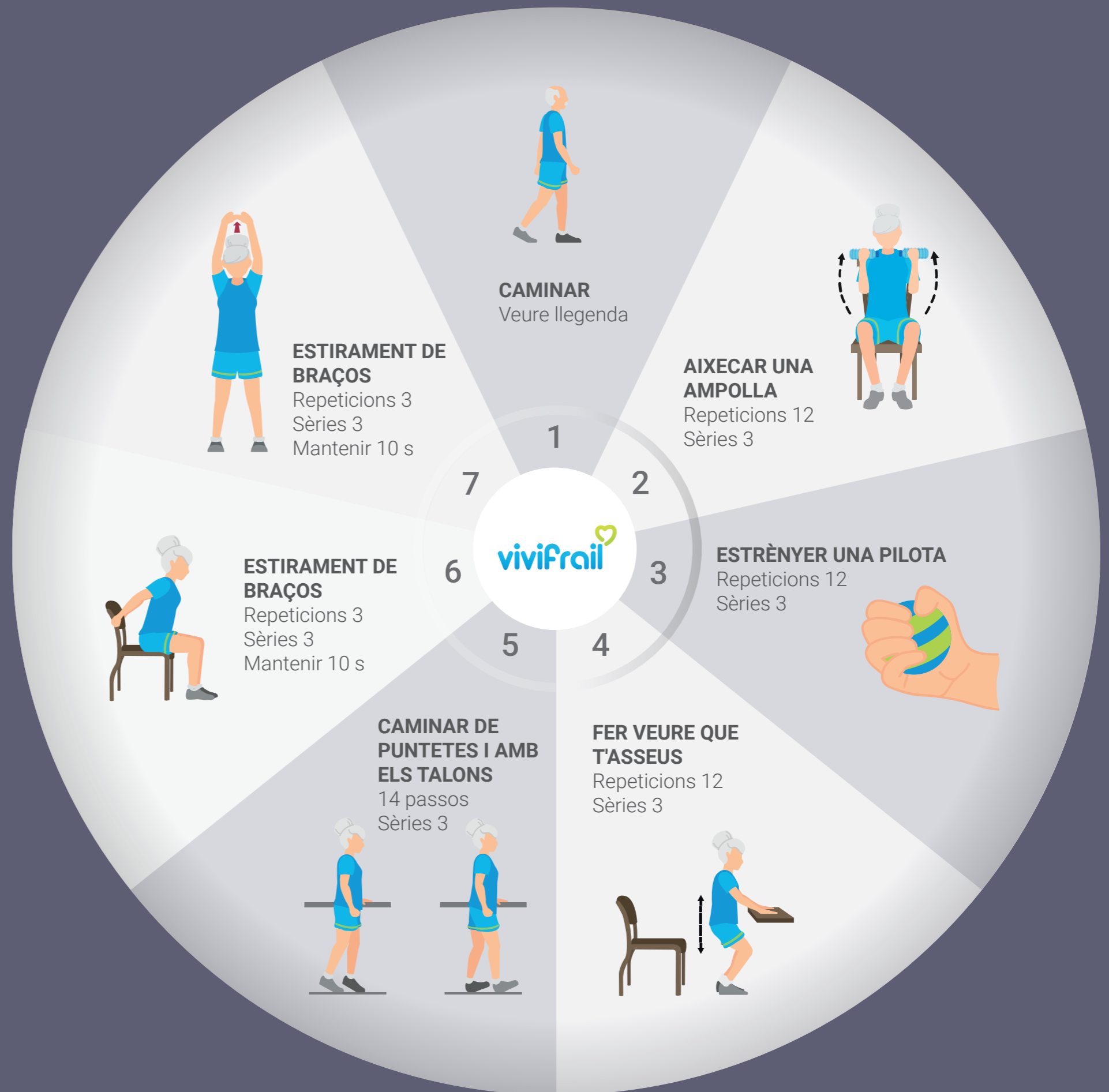
RECORDA DESCANSAR ENTRE SÈRIES.

## RESPIRAR CORRECTAMENT

RESPIRA AMB NORMALITAT, NO CONTINGUIS LA RESPIRACIÓ DURANT ELS EXERCICIS.

## EXERCICI

EN CAS DE DUBTE SOBRE COM REALITZAR ELS EXERCICIS CONSULTA LES PÀGINES INTERIORS DEL PASSAPORT.





# RODA D'EXERCICIS

## CAMINAR

10 MINUTS 3 SÈRIES.

CAMINA A UN RITME QUE PUGUIS MANTENIR UNA CONVERSA DE MANERA CONTÍNUA PERÒ QUE ET COSTI UNA MICA D'ESFORÇ.

A PARTIR DE LA SETMANA 7 CAMINA 3 SÈRIES DE 15 MINUTS.

## DESCANSAR

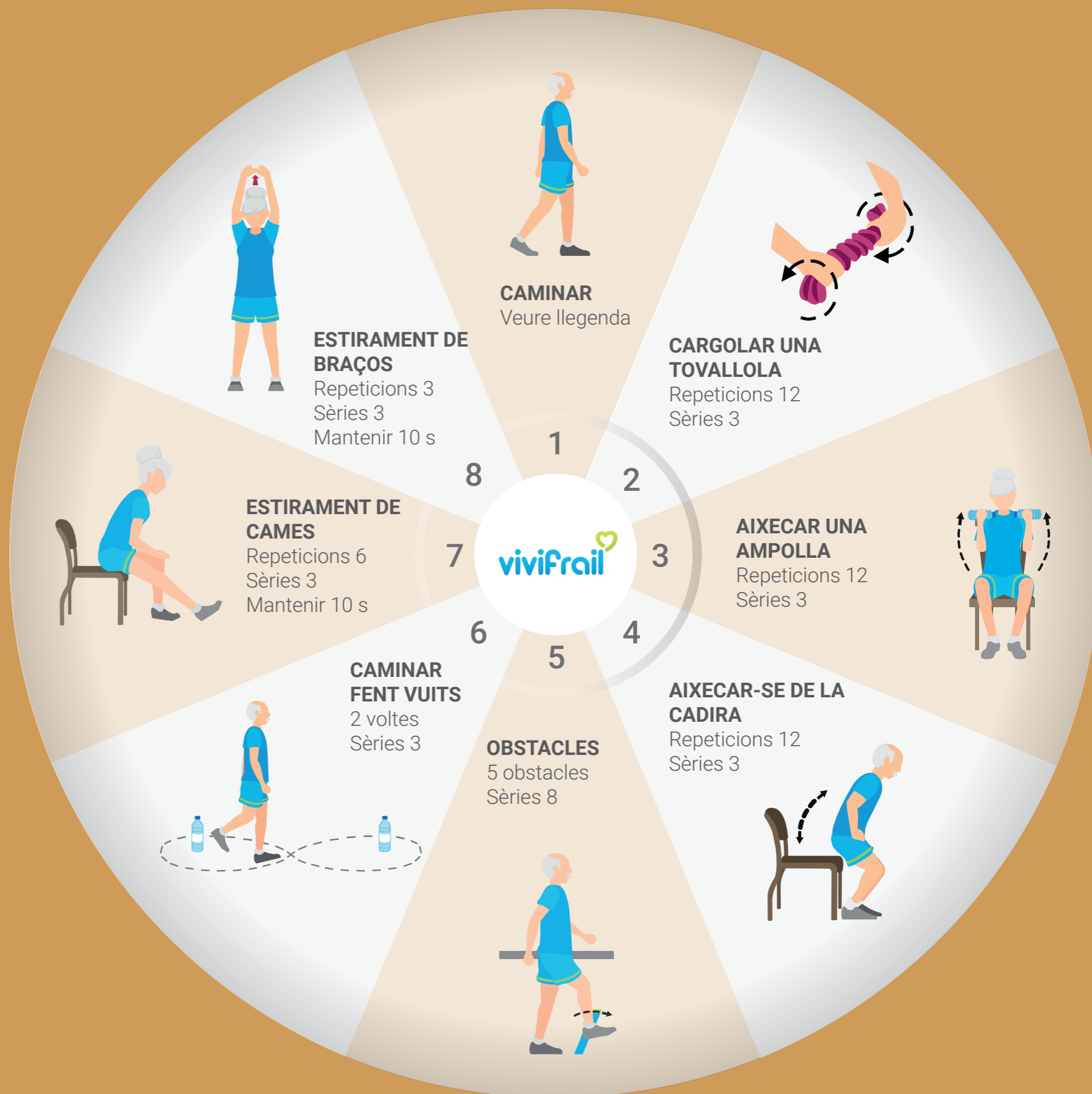
RECORDA DESCANSAR 2 MINUTS ENTRE SÈRIES.

## RESPIRAR CORRECTAMENT

RESPIRA AMB NORMALITAT, NO CONTINGUIS LA RESPIRACIÓ DURANT ELS EXERCICIS.

## EXERCICI

EN CAS DE DUBTE SOBRE COM REALITZAR ELS EXERCICIS CONSULTA LES PÀGINES INTERIORS DEL PASSAPORT.





# RODA D'EXERCICIS

## CAMINAR

20 MINUTS 2 SÈRIES.

CAMINA A UN RITME QUE PUGUIS MANTENIR UNA CONVERSA DE MANERA CONTÍNUA PERÒ QUE ET COSTI UNA MICA D'ESFORÇ.

A PARTIR DE LA SETMANA 7 CAMINA DE MANERA CONTÍNUA ENTRE 30 I 45 MINUTS.

## DESCANSAR

RECORDA DESCANSAR 2 MINUTS ENTRE SÈRIES.

## RESPIRAR CORRECTAMENT

RESPIRA AMB NORMALITAT, NO CONTINGUIS LA RESPIRACIÓ DURANT ELS EXERCICIS.

## EXERCICI

EN CAS DE DUBTE SOBRE COM REALITZAR ELS EXERCICIS CONSULTA LES PÀGINES INTERIORS DEL PASSAPORT.

