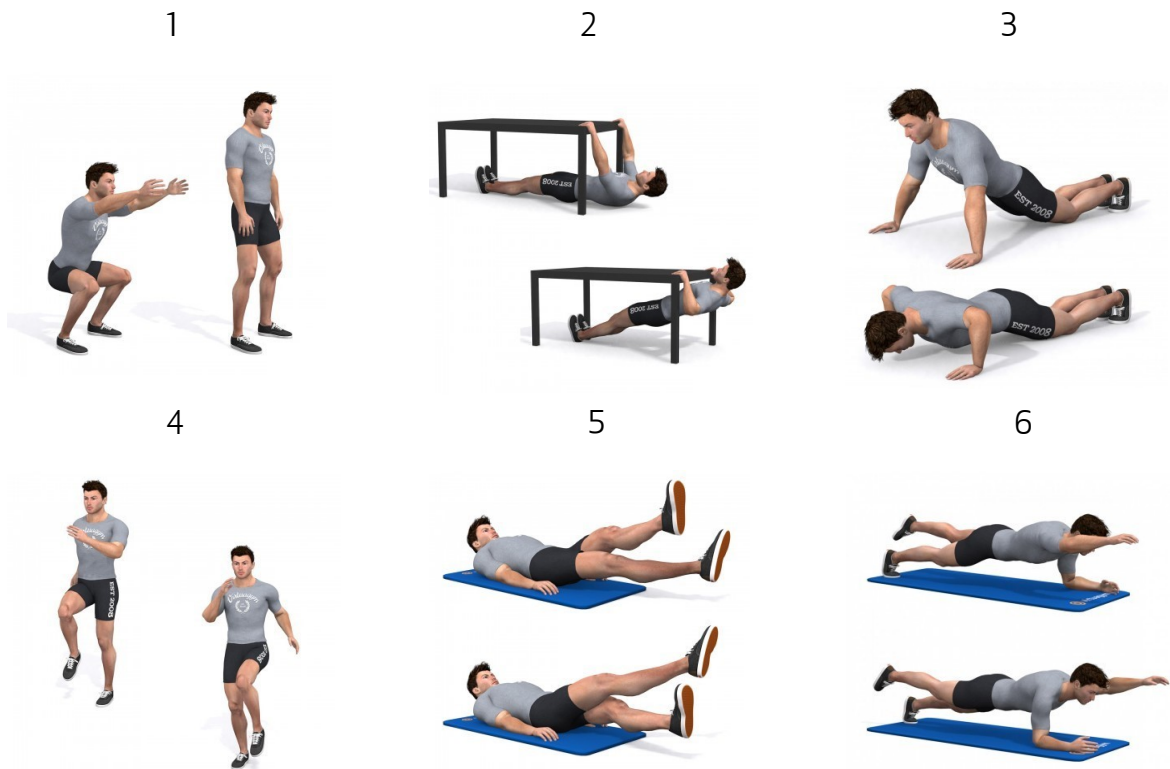


PROGRAMA D'ENTRENAMENT PER A FEDERATS
 Dissenyat per Andrés González, preparador físic de les Seleccions Catalanes
 4 sessions d'entrenament a la setmana: 2 circuits, 3-4 sèries de 8-12 repeticions.

Sessió 1

➤ **Circuit 1**



➤ **Circuit 2**



Sessió 2

➤ Circuit 1

1



2



3



4



5



6



➤ Circuit 2

