



CAMPUS G. ARTÍSTICA

DILLUNS	DIMART	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament
Terra: Tombarelles + Rodes, Rondades	Terra: Verticals, vertical tombarella, vertical ponts	Terra: Passatge de dansa (zancada + sosissone + galop)	Terra: Ponts i remuntats	Terra: Mix de tot l'assolit
Girs	Joc Gimnàstic	Sèrie de prepa	Girs	Joc Gimnàstic
Joc Gimnàstic	Salts Gimnàstics	Joc Gimnàstic	Joc Gimnàstic	Salts Gimnàstics
Estiraments	Estiraments	Estiraments	Estiraments	Estiraments

Escalfament: Posar en marxa tot el cos començant per la part superior del tronc i anar baixant fins arribar els empeines. Activar el cos amb una mica de càrdio (córrer)

Terra: Tombarelles endavant, tombarelles endarrere, rodes, verticals, verticals pont, verticals pont d'una cama, verticals pont de dos, remuntats, vertical caminar, passatge de dansa

Estiraments al terra: Sapo, espagats, frontals, hombros..

Salts gimnàstics: extensió, agrupat, Split, sissone, cadireta, galop, zancada...

Girs: mig, sencer, dobles...

Joc Gimnàstic: El mocador caminant amb relevé, galop, zancada... pica paret fent figures...



Aquestes activitats seguiran la normativa i protocols de sanitat corresponents