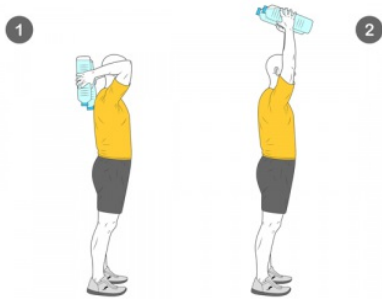


## Potenciació EESS

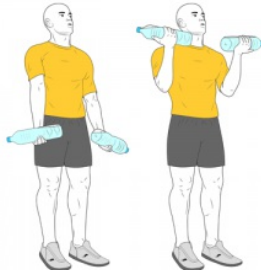
Exercicis a realitzar en la quarantena pera extremitats superiors. Sempre respectant el no dolor i descansant entre exercicis

### Extension triceps de pie con botellas de agua



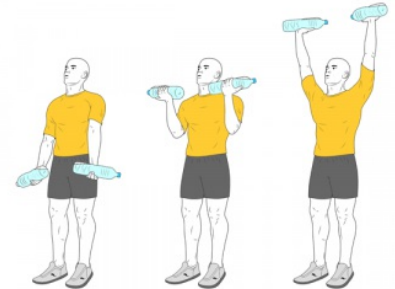
2 Series 10 reps  
Pes segons tolerància

### Curl de bíceps con botellas



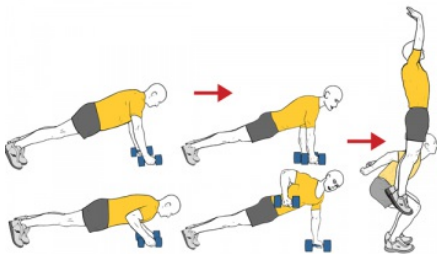
2 Series 10 reps

### Curl de bíceps y press de hombros con botellas



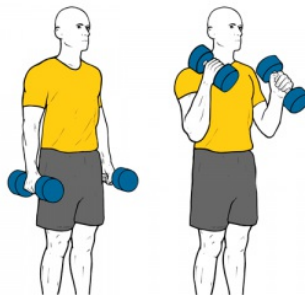
2 Series 10 reps

### Burpee con mancuernas



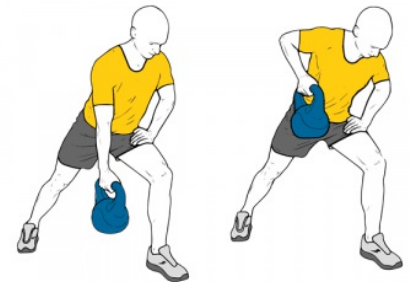
2 Series 6 reps

### Curl de bíceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo



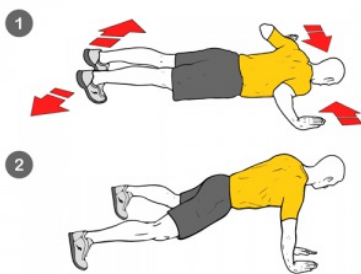
2 Series 10 reps

### Kettlebell: Remo a una mano



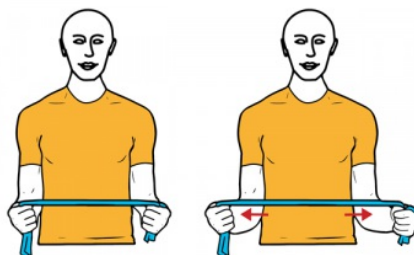
2 Series 10 reps

### Jumping jack en plancha



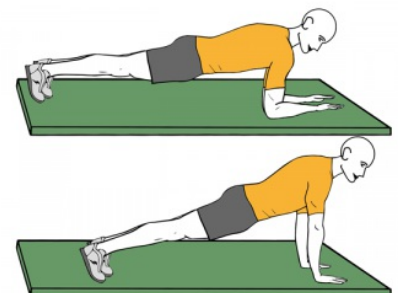
2 Series 8 reps

### Rotación externa de hombros con banda elástica



5 Series 15 seg

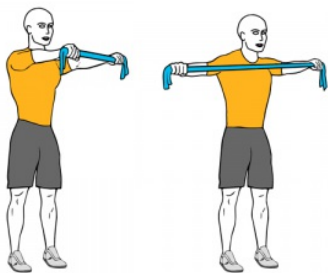
### Plancha y extensión de triceps



2 Series 8 reps

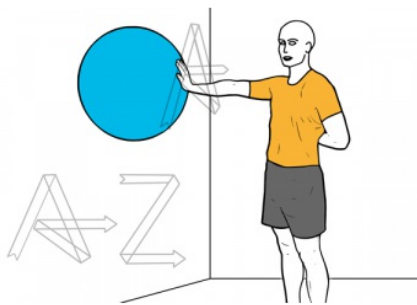
# Potenciació EESS

## Aperturas de hombros con banda elástica agarre prono



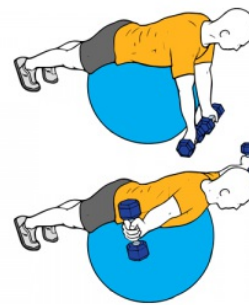
5 Series 15 seg

## Control escapular en el plano de la escapula



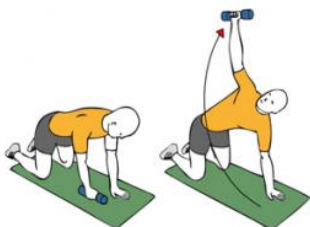
2 Series 60 seg  
amb cada braç

## Ejercicio T o Elevación frontal de mancuernas sobre pelota suiza



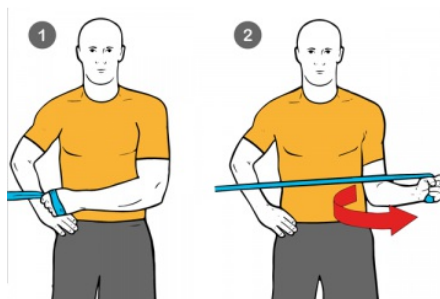
2 Series 10 reps

## Elevación lateral de mancuerna en cuadrupedia



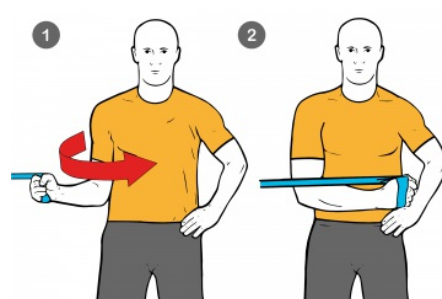
2 Series 10 reps

## Rotación externa de hombro con cable-polea



2 Series 10 reps

## Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



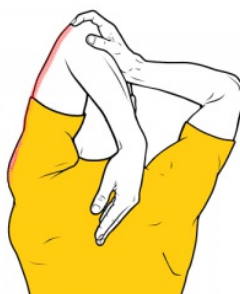
2 Series 10 reps

## Estiramiento de flexores de muñeca.



2 Series 30 seg  
Amb cada braç

## Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



2 Series 30 seg  
Amb cada braç

## Estiramiento de extensores de muñeca



2 Series 30 seg  
amb cada braç