

IRTEERA



1 Jokalari guztiak hidratatzen dira



2 Skipping 20"



3 20 aldiz



4 Logotik logora eta berriro jaurti



5 Plantxa 15"



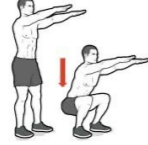
6 15 salto hanka bakoitza rekin



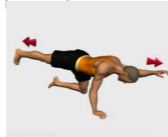
25 Itzuli zaitez 18. laukitxora



26 10 sentadilla



27 Kontrako beso eta hanka tartekatu 20 aldiz



28 30"egin



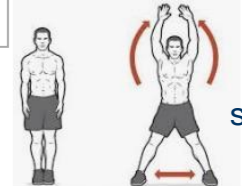
29 15" alde bakoitza



30 Logotik logora eta berriro jaurti



7 20 salto



24 Logotik logora eta berriro jaurti



43 20" hanka bakoitza



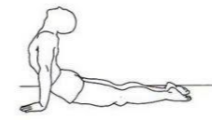
44 Logotik logora eta berriro jaurti



45 Jokalari guztiak hidratatzen dira



46 30" mantendu



31 Jokalari guztiak egiten dituzue 2-3-7 ariketak



8 2 txanda atseden



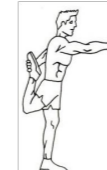
23 Bidali ariketa bat beste jokalariz guztiei



42 Jaurtiketa honetan atzeraka zenbatzen duzu



47 30" hanka bakoitza



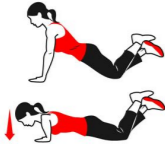
32 Salto egin ezazu 38. laukitxora



9 Logotik logora eta berriro jaurti



22 12 aldiz



41 Plantxa 20"



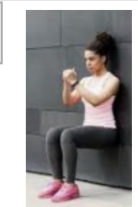
48 30" hanka bakoitza



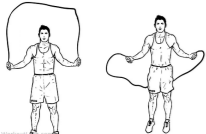
33 Itzuli zaitez aurreko laukitxora



10 Mantendu 20"



21 30 soka salto edo 17.+5. ariketak egin



40 Aldatu laukitxoa zure atzetik datorren jokalariarekin



51 30" alde bakoitza



50 30" hanka bakoitza



49 Itzuli zaitez 45. laukitxora



34 15 aldiz ipurdia gora



11 Irteerara itzuli



20 2 txanda atseden



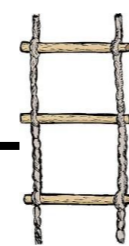
39 Errepika itzazu egin dituzun azkenengo 2 ariketak



38 Dantza ezazu gustukoen duzun abestia 30"



37 Jaitzi zaitez eskaileratik



36 Logotik logora eta berriro jaurti



35 Jokalari guztiak hidratatzen dira



12 10 aldiz hanka bakoitza arekin



19 Logotik logora eta berriro jaurti



18 Jokalari guztiak hidratatzen dira



17 8 burpee



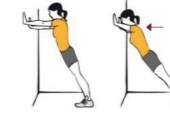
16 Igo zaitez eskaileratik



15 Plantxa 15"



14 12 aldiz



13 Logotik logora eta berriro jaurti



ARAUAK:

- Hasi aurretik beroketa bat egitea komeni da, artikulazioak ondo mugiaraziz eta luzaketak eginez.
- Dado batekin jolasten da.
- Taldeka jolastea da dibertigarriena, halere bakarka ere jolastu daiteke.
- Ariketak ondo egin behar dira.
- Amaitzeko ez da helmugara tiraldi zehatzarekin heldu behar.