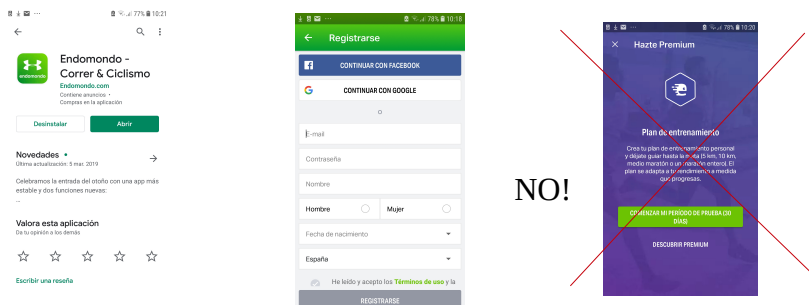


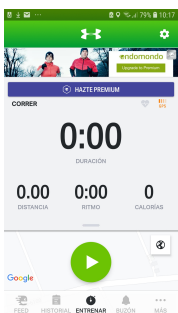
## TORNADA A L'ACTIVITAT FÍSICA AMB APLICACIÓ MÒBIL

### 1. DESCARREGAR VERSIÓ GRATUÏTA “ENDOMONDO CORRER & CICLISMO” Podeu fer servir el vostre correu gmail



NO!

### 2. REALITZACIÓ ACTIVITAT AERÒBICA



És molt fàcil d'utilitzar, quan comenceu l'activitat heu de pitjar PLAY (botó verd) quan acabeu pitjau el botó PAUSE i després el botó STOP durant 3 segons.

Després dels tres segons vos sortirà el resum de la vostra activitat amb el mapa d'on heu fet l'exercici. (heu d'activar el GPS)

**Heu de fer una captura de pantalla del mapa i del resum, i això serà el que m'haureu d'enviar.**

### ACTIVITATS

**SETMANA DEL 4 AL 10 MAIG:** 25 min caminar

**SETMANA DEL 11 AL 17 MAIG:** 4 minuts caminar+4 minuts carrera contínua suau + 4 minuts caminar + 4 minuts carrera contínua suau + 4 minuts de caminar

**SETMANA DEL 18 AL 24 MAIG:** 4 minuts caminar+5 minuts de carrera contínua suau +4 minuts caminar + 5 minuts de carrera contínua suau + 4 minuts de caminar

- Heu de fer l'activitat mínim una vegada a la setmana i màxim 3
- Pensau que és molt important reincorporar-se a l'activitat física de manera progressiva ja que la majoria d'us us heu inactivat molt de temps
- Després de cada activitat heu de dedicar 10-15 minuts a fer estiraments seus

Les captures de pantalla dels entrenaments s'han d'entregar dia 23 de Maig al meu correu [jsllompartg@iessantanyi.cat](mailto:jsllompartg@iessantanyi.cat)

**IMPORTANT:** De dia 6 a dia 19 de maig no contestaré cap correu ja que tenc 2 setmanes de permís de paternitat.

Salut i anims!