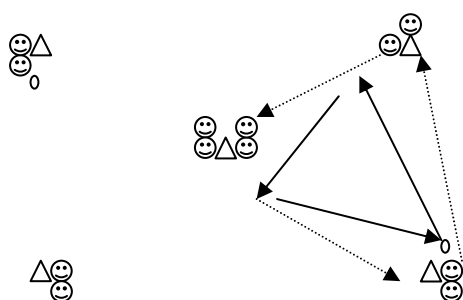


MICROCICLE 1: Del 23 al 29 del 7		SESSIÓ	2	DATA	Dimarts 24 de juliol de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT CAPACITAT AERÓBICA				
MÈTODE	INTERVÁLIC EXTENSIU				
TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'				
TEMPS TREBALL	3'	INTENSITAT	70% VAM		
Nº REPETICIONS	-----	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'		

Exercici en triangle, els vèrtex del qual es troben separats uns 15m.. Es disposen dos jugadors en cada un dels vèrtex del triangle, un d'ells amb pilota. L'exercici consisteix en realitzar una passada a la dreta i córrer en la mateixa direcció a velocitat aeròbica màxima. Formarem dos triangles amb un vèrtex central compartit.

REPRESENTACIÓ GRÁFICA:



Variants: Afegir dues pilotes// Canviar de sentit // Abans de rebre la pilota cal fer un moviment previ (saltar, skipping, finta...) // No es pot copiar el moviment del company// En el moviment previ cal perdre la pilota de vista// Per parelles, abans de rebre la pilota cal simular un element de lluita// Amb dos pivots dintre que fan paret (incrementa nivell socio-afectiu: parlar) // Unir los dos triangles, de tal manera que els homes de les bandes segueixin fent un desplaçament per fora i els del mig fan parets.

TEMPS TREBALL	45''	INTENSITAT	80% VAM
Nº REPETICIONS	3	Nº SERIES	1
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'

-Formació de dos grups de 6 jugadors: Un del jugadors de la parella ha de realitzar un recorregut amb 6 cons alineats, separats 6 metres entre ells, i que cal vorejar. A la sortida de cada con el company li llençarà la pilota alta per al remat de cap o amb el peu.



TEMPS TREBALL	45''	INTENSITAT	80% VAM
Nº REPETICIONS	3	Nº SERIES	1
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'

- Treball per tríos. Desplaçaments laterals amb un distància de 10m. A un costat passada amb el cap i a l'altre amb el peu

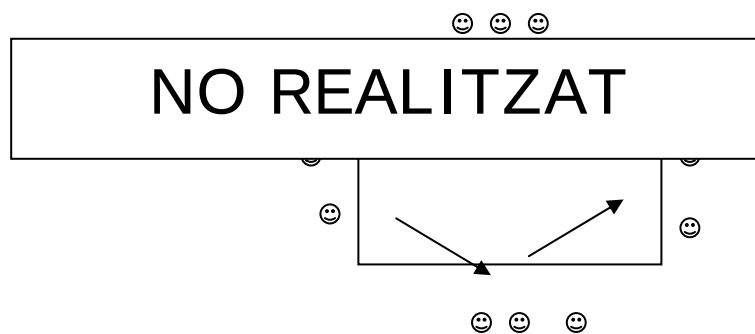
Temps de treball: 1' Recuperació: 2'30" Nº sèries: 3



TEMPS TREBALL	1'	INTENSITAT	VAM
Nº REPETICIONS	-----	Nº SÈRIES	3
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'

Joc. 4 grups de 2 a 3 persones, situats cada un d'ells en una cara d'un quadrat de 35x35m , cada jugador amb una pilota. A la senyal es tracta de desplaçar-se esprintant amb la pilota i deixar-la al grup que tenien a la seva dreta. Posteriorment han de tornar a la seva posició inicial per recollir la pilota i fer el mateix treball.

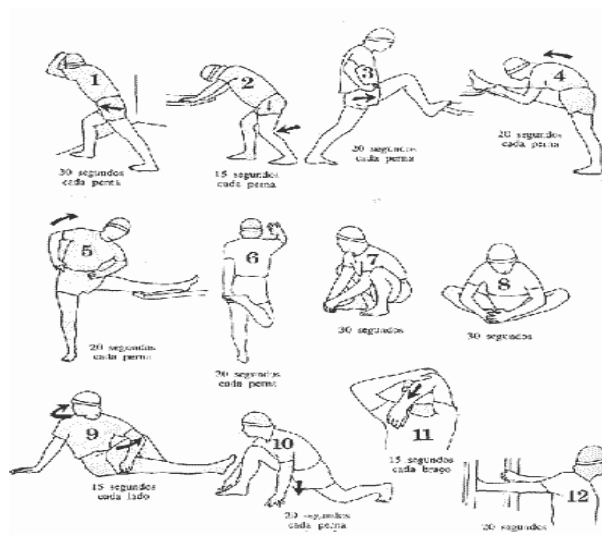
- Ídem girant a l'esquerra.
- Ídem amb el grup de davant



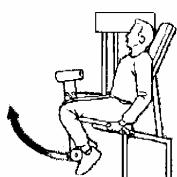
TREBALL ABDOMINALS (Superior / Obliquus/ Inferiors) Si es disposa de temps

OBSERVACIONS:

MICROCICLE 1: Del 23 al 29 de juliol		SESSIÓ	3	DATA	Dimecres 25 de juliol de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA RESISTÈNCIA GENERAL				
MÈTODE	Continu no harmònic (fartlek)				
Nº EXERCICIS	-----	INTENSITAT	Mitja		
TEMPS TREBALL	35'	Nº SERIES	6 canvis de 30"		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	-----		
35'	IMPORTANT: Recordar que es tracta de l'única sessió de cursa a peu que es durà a terme al llarg de la temporada (excessivament genèrica). Cal que cada jugador sigui conscient del ritme de treball (NO A TOPE!!). - Escalfament rodatge suau + rodatge (si és possible junts mínim 10minuts) + realitzar 6 canvis de 30" en pujada recuperació baixada suau + 5'cc suau ESTIRAMENTS GUIATS: Isquios + quadriceps + adductors + glutis + bessons + psoes (Individuals)				



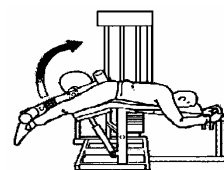
MICROCICLE 1: Del 23 al 29 del 7		SESSIÓ	4	DATA	Dijous 26 de juliol de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT MUSCULAR (GENERAL)				
MÈTODE	ESFORÇOS REPETITS ZATSIORSKY				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	80% 1RM		
Nº REPETICIONS	10	Nº SERIES	2 (3)		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Normal-ràpida	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		



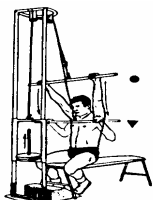
QUADRICEPS



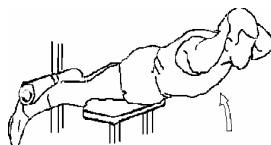
ABDOMINALS



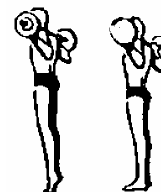
ISQUIOTIBIALS



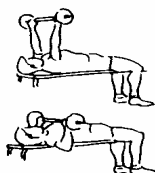
DORSALS



LUMBARs



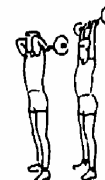
BESSONS



PECTORAL



SPLIT



TRICEPS (PULL)

MICROCICLE 1: Del 23 al 29 del 7		SESSIÓ	5	DATA	Divendres 27 de juliol de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT CAPACITAT AERÒBICA // REACCIÓ // RECUPERACIÓ				
MÈTODE	INTERVÀLIC EXTENSIU MIG				
Nº EXERCICIS	3	INTENSITAT	90% VAM		
Nº REPETICIONS	10	Nº SÈRIES	2 (3)		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Normal-ràpida	TEMPS TOTAL DE TREBALL	35'		

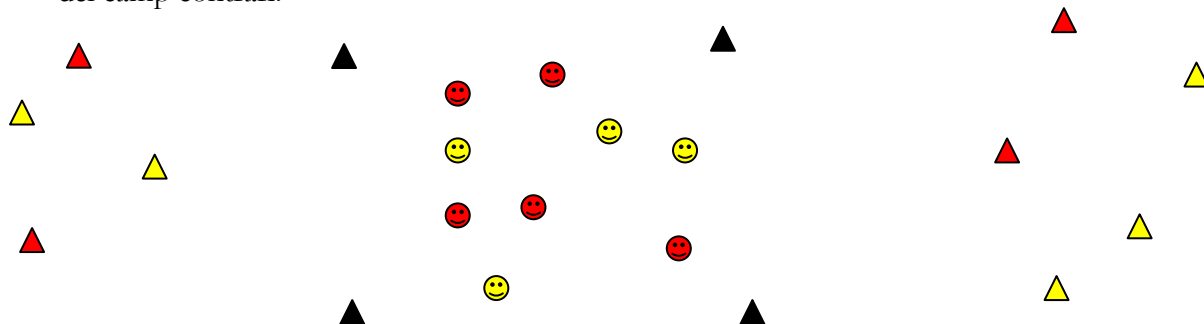
ESCALFAMENT

3'cc suau + moviments articulars + treball de propiocepció per parelles (saltar i mantenir-se sobre una cama (alternant cama), ídem tancant el ulls, per parelles un ajuda a saltar a l'altre i el deixa a l'aire (ídem ulls tancats), per parelles passada de pilota amb recolzament sobre una cama, per parelles: un jugador recolzat sobre una cama i torna la pilota amb el cap) (obj: prevenció lesions)

DESENVOLUPAMENT CAPACITAT AERÒBICA + VELOCITAT DE REACCIÓ AMB PRESSA DE DECISIONS

Distribuïts tots els jugadors en un espai de 30x30m. per parelles amb una pilota. Es tracta de realitzada passades amb desplaçament, evitant les altres parelles. Mentre es produeix aquesta activitat l'entrenador pot donar una sèrie d'ordres:

- 1- Diu un color, els jugadors s'han de desplaçar al con que té aquest color. Com a màxim pot haver-hi dos jugadors a cada con. Els jugador/s que es queda sense con ha de realitzar dues voltes a mig camp de futbol.
- 2- Diu un número. S'han de formar paquets de jugadors amb el número indicat i desplaçar-se a una zona habilitada a 20m. L'últim grup en arribar realitzar 3 diagonals a mig camp de futbol.
- 3- Diu "Joc". Les parelles porten a terme un 1x1 amb l'objectiu de portar la pilota a la línia de fons del camp contrari.



ESTIRAMENTS A CONSCIÈNCIA

Groc !

MICROCICLE 2: Del 30 al 5 d'agost		SESSIÓ	6	DATA	Dimarts 31 de juliol de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (DESPLAÇAMENT// SALT// XUT// LLUITA)				
MÈTODE	CONTRASTOS (circuit)				
Nº EXERCICIS	5	INTENSITAT	75% 1RM		
Nº REPETICIONS	2	Nº SERIES	1//2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Alta	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

- 3'cc suau + + 5' dins l'àrea gran del camp desplaçaments lliures per l'espai realitzant passades als company lliure amb les mans. A la senyal el jugador que té la pilota agafada amb les mans la reté i els altres l'aixequen i el fan fora del terreny de joc. (variant: amb pilotes medicinals 3kg) +
ESTIRAMENTS lliures

DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA EXPLOSIVA

Circuit : Treball camp

Isometria màxima
(amb cinturó rus ¿?)

LASTRE
(parella)



- **Força de desplaçament:** 10m esprint lastre amb càrrega de 20Kg (velocitat execució alta) + 6 salts con desplaçament lateral aixecant genolls + 10m esprint i 2 pivots horitzontals de 5m.

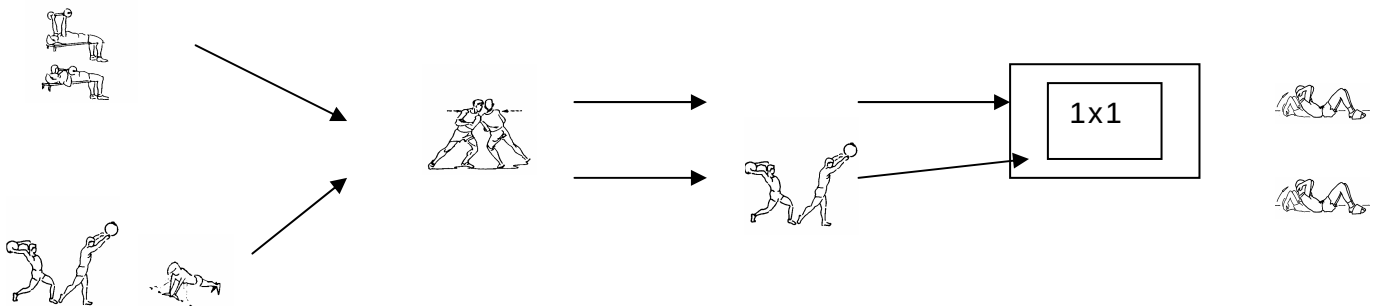
- Força de salt:



- 4 mitja sentadilla amb càrrega de 15Kg + 4 salts amb cama esquerra i 4 salts amb cama dreta + 4 salts a peus junt pujant a un banc i baixant del banc + 4 remats de cap a passada d'un company, rematant per sobre d'un adversari i amb desplaçament d'esquenes + 30 abdominals.

- Força de lluita:

- 1- 10 flexions de braços + lluita espatlla contra espatlla 7m . + dempeus amb un disc de 10kg realitzar desplaçaments dels braços (aproximar al cos y allunyar) (guia el moviment) + 1x1 conservar pilota + 30 abdominals.
- 2- Amb pes de 5kg realitzar desplaçaments lliures + lluita espatlla contra espatlla 7m. Amb disc de 5kg imitar els moviments del company + 1x1 conservar possessió pilota + 30 abdominals



Força de xut:

Amb gomes 6 llançaments amb cada cama + 3 xuts amb cada cama a una pilota medicinal 700gr (?) + 10m pas de tripe + 3 xuts a porteria (xutar girar a una pica i tornar a xutar)



Treball del porter:

- 1- Isometria màxima + 4 salts laterals + desplaçament en esprint al vèrtex de l'àrea petita i tornar d'esquenes.
- 2- 15 flexions braços + 10 moviments de braços lliures amb pilota medicinal + desplaçament en esprint fins l'àrea gran i tornada lliure.
- 3- 30 abdominals + 10 desplaçaments laterals curts + porteria.
- 4- 15 flexions de bíceps a la barra + servei de banda de pilota medicinal + 3 desplaçaments laterals entre els pals de la porteria.
- 5- Sortida en esprint d'una cantonada el córner a l'altre i porteria.

MICROCICLE 2: Del 30 al 5 d'agost del 07		SESSIÓ	7	DATA	Dimecres 1 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÓBICA				
MÈTODE	INTERVÁLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	6// 1	INTENSITAT	Per sobre de VAM		
Nº REPETICIONS	10// 1' treball	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	30'		

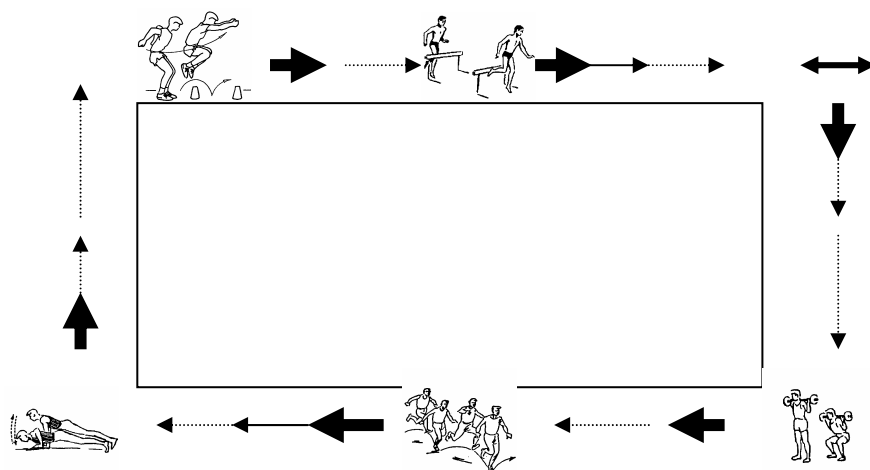
ESCALFAMENT: Cursa contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic

1- Treball al voltant del camp de futbol:

S'estableixen 6 postes de treball intermitent amb desplaçaments a diferents intensitats. L'activitat s'inicia amb dos jugadors a cada posta (en funció del nombre de jugadors).

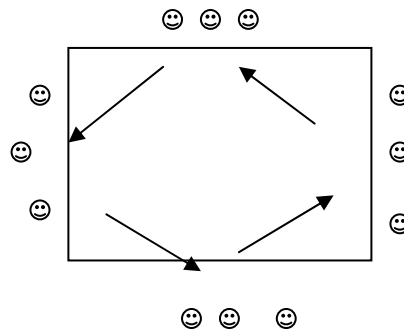
Seqüència d'activitats: (mig camp de futbol

4 salts de tanca a peus junts + 15m esprint F + 15m VRA + 6 salts a peu coix amb cada cama davant de tanques baixes + 10m esprint F + 20m a VAM + 25m VRA + 10 pivots horitzontals a màxima velocitat+ 15m esprint + 15m VRA + 20m caminant + 6 mitja sentadilla ?+ 15m esprint + 25m VRA + 10m salts horitzontals (senyalitzar-ho amb aros) + 15m esprint + 20m a VAM + 25m VRA + 10 flexions braços + 15m esprint + 15m VRA + 20 caminant.



2- Joc. 4 grups de 2 a 3 persones, situats cada un d'ells en una cara d'un quadrat de 35x35m , cada jugador amb una pilota. A la senyal es tracta de desplaçar-se esprintant amb la pilota i deixar-la al grup que tenien a la seva dreta. Posteriorment han de tornar a la seva posició inicial per recollir la pilota i fer el mateix treball.

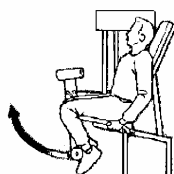
- Ídem girant a l'esquerra.
- Ídem amb el grup de davant



OBSERVACIONS:

Marc Luis i Guillem no realitzen l'entrenament per problemes musculars. Edu de Gracia no finalitza la part física per fatiga (feina).

MICROCICLE 2: Del 30 al 5 d'agost 2007		SESSIÓ	8	DATA	Dijous 2 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT MUSCULAR (GENERAL)				
MÈTODE	ESFORÇOS REPETITS ZATSIORSKY				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	80% 1RM		
Nº REPETICIONS	10	Nº SERIES	2 (3)		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Normal-ràpida	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

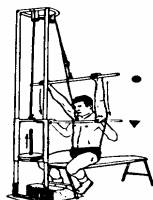


QUADRICEPS

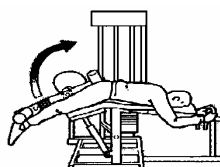


ABDOMINALS

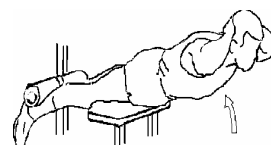
BESSONS/SOLI



DORSALS



ISQUIOTIBIALS



LUMBARS



PECTORAL

SPLIT

DELTOIDES

MICROCICLE 3: Del 6 al 12 del 8		SESSIÓ	9	DATA	Dilluns 6 d'agost de 2007
OBJETIU	TREBALL DE RECUPERACIÓ				
MÈTODE	Formes jugades				
Nº REPETICIONS	-----	INTENSITAT	60%		
TEMPS TREBALL	-----	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

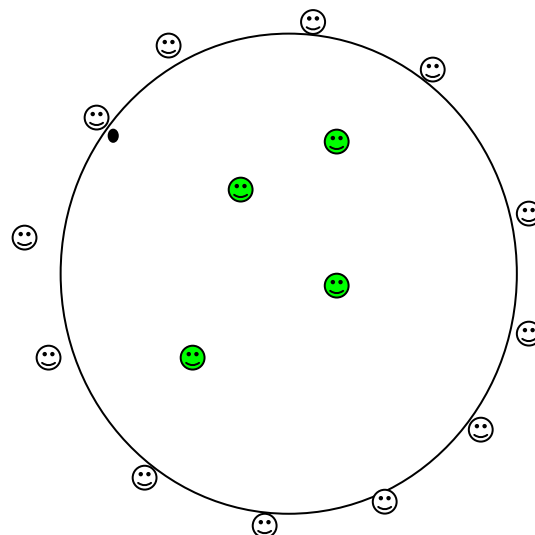
ESCALFAMENT + TREBALL DE RECUPERACIÓ:

Cursa contínua suau + moviments articulars + ESTIRAMENTS

Joc en grup:

- Formació d'una rotllana gegant (realitzar en primer lloc exercicis de propiocepció, passant-se una pilota) El tres porters dins la rotllana + 1 jugador de camp. Els porters es queden permanentment a dintre.
- Formació de dos grups de 11 jugadors. Rondo agafats tots de les mans amb un jugador a dintre.

ESTIRAMENTS A CONSCIÈNCIA PER PARELLES.



TREBALL ABDOMINAL. 60 superiors// 60 oblicus// 60 inferiors // 3x 20" isomètric

MICROCICLE 3: Del 6 al 12 del 8		SESSIÓ	10	DATA	Dimarts 7 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA// RESIST. F.EXPL.				
MÈTODE	INTERMITENT CLÀSSIC				
Nº EXERCICIS	?? 15"-20"...	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	5'	Nº SÈRIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	curta	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' (abdominals)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Superior VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles: un dels jugadors marcar els moviments articulars, canvis de direcció, de ritme... de forma lliure, i l'altre l'imita. + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

Tots els jugadors distribuïts sobre el camp segons el sistema de joc 4-2-3-1. Cada jugador es troba davant d'una tanca alta (per falta de material també hi podem posar un con), i en funció de la línia i del nº de sèrie realitzaran la tasca amb un disc de 5kg (inicien el treball els de la línia defensiva). Es tracta de combinar exercicis de força i de desplaçament segons els moviments propis de la seva ubicació. Així encadenar:

- 1- 3 mitja sentadilla
- 2- 3 salts a tanca
- 3- esprint 10" segons ub
- 4- tornada al lloc d'orig

MODIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

Segons el nº que cantem els jugadors realitzaran la tasca assignada.



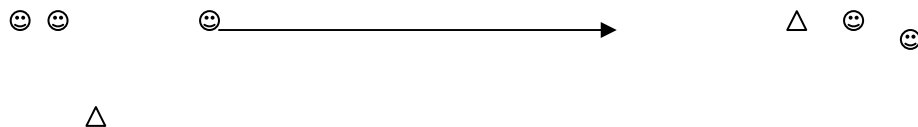
MICROCICLE 3: Del 6 al 12 del 8		SESSIÓ	10	DATA	Dimarts 7 d'agost de 2007
OBJETIU	RESISTENCIA A LA FORÇA EXPLOSIVA (DESPLAÇAMENT)				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	2	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	(2) 1'	Nº SERIES	(10) 3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

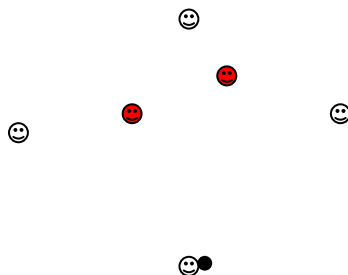
2'cc + moviments articulars + contactes per parelles + ESTIRAMENTS + Treball tècnic-tàctic.

RESISTÈNCIA A LA FORÇA EXPLOSIVA:

- Formació de 2 grups de 6 persones, desplaçaments de 15m. amb disc de 10Kg:
 - Desplaçament endavant / - desplaçament enrera /- desplaçament lateral (els dos costats)/ - desplaçament amb el disc elevat / - desplaçament de costat apropant i separant el disc del cos/- desplaçament amb el disc allunyat del cos.



- Rondo 4 x2, el defensor amb disc de 10Kg (TT: 1' TPactiva: 2') Nº sèries: 3



MICROCICLE 3: Del 6 al 12 del 8		SESSIÓ	11	DATA	Dijous 9 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA RESISTENCIA A LA F.VELOCITAT (LLUITA)				
MÈTODE	CONTRASTOS				
Nº EXERCICIS	6	INTENSITAT	60 - 80 %		
Nº REPETICIONS	4	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2' cursa contínua suau + Desplaçaments de 10m. realitzant exercicis diversos: skipping, salt+ colpeig a dalt + skipping, un salta company aguanta a dalt + desplaçaments, 4 mitja sentadilla + canvi + amplitud de zancada, 5 flexions amb una cama i ulls tancats + desplaçament entre piques amb ulls tancats, tres flexions de braços + salts alterns...

En un espai de 20x20m. es forma en cada angle un quadrat de 5x5m. amb un jugador amb pilota dintre.

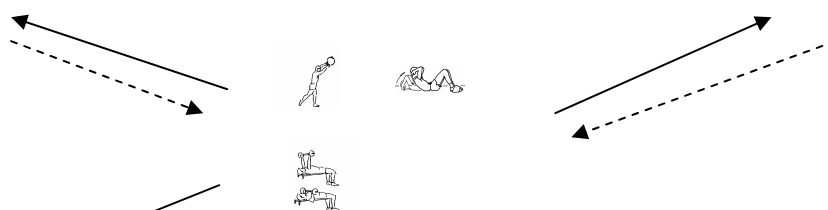
Formació de dos grups de treball de 12 jugadors:

- 6 jugadors dins del quadrat (treball extremitats superiors- tronc).

** 10 repeticions de press-banca amb barra i pes de 15Kg + desplaçament fort a un dels quadrats i lluita 1x1 intentar recuperar o llançar fora la pilota + desplaçament suau a un dels espais exteriors + 30 abdominals + desplaçament fort a un espai lliure i 1x1 + desplaçament suau a l'exterior+ amb un disco de 5Kg realitzar 6 accions d'empènyer en diferents direccions + desplaçaments fort a un espai lliure i 1x1 + pull drets (amb mancora) + desplaçament fort i 1x1+ **Isomètric cintura pèlvica 25"** + desplaçament fort i situació de 1x1+ tornada suau+ 10 bíceps amb càrrega 15kg + desplaçament fort i situació de 1x1.

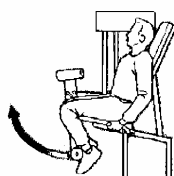
- 6 jugadors fora del quadrat (treball extremitats inferiors)

** 10 repeticions mitja sentadilla 30 Kg + 1x1+ desplaçament suau a dins del quadrat + 15 repeticions de bessons (màxima intensitat) 15kg + 1x1 + desplaçament + 10 obertures laterals 20kg + 1x1 + pujada i baixar esglaó amb 10kg + 1x1 + Isomètric quàdriceps 10kg + 1x1 + 10 salts de tanca + 1x1



OPCIÓ B:

OBJETIU	DESENVOLUPAMENT MUSCULAR (GENERAL)		
MÈTODE	ESFORÇOS REPETITS ZATSIORSKY		
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	80% 1RM
Nº REPETICIONS	10	Nº SERIES	2 (3)
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'
VELOCITAT EXECUCIÓ	Normal-ràpida	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'

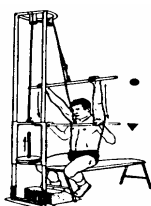


QUADRICEPS

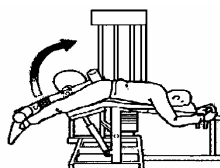


ABDOMINALS

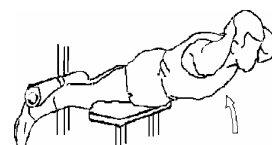
BESSONS/SOLI



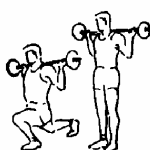
DORSALS



ISQUIOTIBIALS



LUMBAR



SPLIT

PECTORAL

DELTOIDES

MICROCICLE 3: Del 6 al 12 del 8		SESSIÓ	12	DATA	Divendres 10 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA// RESIST. F.EXPL.				
MÈTODE	INTERMITENT CLÁSSIC				
Nº EXERCICIS	?? 15"-20"...	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	5'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	curta	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' (abdominals)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Superior VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles: un dels jugadors marcar els moviments articulars, canvis de direcció, de ritme... de forma lliure, i l'altre l'imita. + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

Tots els jugadors distribuïts sobre el camp segons el sistema de joc 4-2-3-1. Cada jugador es troba davant d'una tanca alta (per falta de material també hi podem posar un con), i en funció de la línia i del nº de sèrie realitzaran la tasca amb un disc de 5kg (inicien el treball els de la línia defensiva). Es tracta de combinar exercicis de força i de desplaçament segons els moviments propis de la seva ubicació. Així encadenarem seqüències fent el següent treball:

- 1- Skipping 1
- 2- 3 salts a tanca
- 3- esprint 10" segons ubicació de l pilota
- 4- tornada al lloc d'origen suau (recuperació).

Segons el nº que cantem els jugadors realitzaran la tasca assignada.

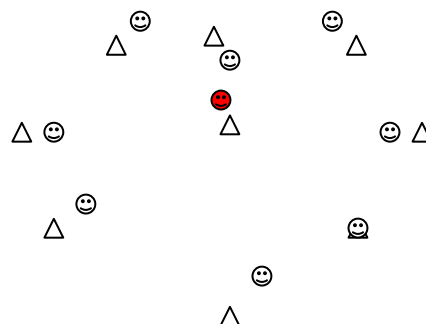


MICROCICLE 4: Del 13 al 19 del 8		SESSIÓ	13	DATA	Dilluns 13 d'agost de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + reacció auditiva				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	20	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SERIES	1 (2)		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	3'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Carrera contínua suau + moviments articulars +Joc de persecució: els jugadors que porten el pitrall vermell persegueixen als que porten el pitrall verd. Si els atrapen es canvien els rols. Els jugadores que porten el pitrall verd el poden donar a qualsevol company que es trobi lliure (obligat a agafar-lo) + estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT

- 1- 4 progressius de 30m (Darrer a tope!)
- 2- Joc quatre cantonades. Formació de dos políedres de 12 cares, amb un espai de 7m . Cada vegada que xiuli canvi de con, el que perd es queda al mig (-3 30abdominals). No et pot canviar amb el company del costat.



Nº xiulets: 20 (desplaçaments 7m.).

