

1	dret	comes	flexió - gir s/s	20	20 segons triple
2	supí	abdominal	llibres	12	95 m
3	dret	comes	flexió total	30	10 peu coix D
4	pron	braços	flexions	12	95 m
5	dret	turmells	salts laterals	30	10 peu coix E
6	supí	abdominal	complets	20	95 m
7	dret	comes	flexió – salt	20	10 granotes
8	pron	lumbar	barca	20	95 m
9	gatz.	turmells	bots laterals	20	20 sirtaki D
10	supí	abdominal	tocar peu, altern	20	95 m
11	pron	dorsal	molinet braços	20	20 sirtaki E
12	pron	braços	cop de palmells	10	95 m
13	dret	comes	salts, encongint comes	20	50 m enrere
14	supí	abdominal	tocar peus	10	95 m
15	supí	mixt	espanta-sogres	20	20 salts laterals D
16	pron	dorsal	torsions tronc	12	95 m
17	dret	turmells	salts obrint – tancant	30	20 salts laterals E
18	supí	abdominal	tocar mans	10	95 m
19	pron	lumbar	aixecar comes	20	20 russos
20	dret	comes	skipings alts	50	95 m