

SESSIÓ 10

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR 00:02:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves caminant per casa. Progressivament ves aixecant més els genolls i els braços.

2



CIRCUIT 00:01:00
BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK+4 SCISSORS)

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

3



CIRCUIT 00:01:00
RUNNING

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Imagina que vas corrent però sense desplaçar-te. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

4



CIRCUIT 00:01:00
BOX COMBO-SCISSORS-FRONTAL

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

5



CIRCUIT 00:01:00
SQUAT RUN

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que corres amb les cames en flexió. Evita l'impacte dels talons al terra.

6



FLEXIBILITAT 00:00:30
PECTORAL STRETCH WITH HANDS BEHIND THE HEAD

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Dret, mirada frontal i mans al clatell porta els colzes enrere inspirant. Afluixa a l'expirar.

7



FLEXIBILITAT 00:00:30
ROTACIONS LONGITUDINALS DE TRONC AMB REBOT EN BIPEDESTACIÓ

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Dret mirada frontal. A l'expirar, gira per mirar cap a un costat. A l'inspirar torna al centre.

SESSIÓ 10

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

8



FORÇA QUÀDRICEPS
**ESQUAT FRONTAL BAIX
AMB MANUELLA**

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza una garrafa com a càrrega.

9



FORÇA PIT
**OBERTURA AMB MANUELLA BRAÇ
DRET**

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza una ampolla com a càrrega.

10



FORÇA PIT
**OBERTURA AMB MANUELLA BRAÇ
ESQUERRE**

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza una ampolla com a càrrega.

11



FORÇA TRÍCEPS
FONS TRÍCEPS EN BANC

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 - 15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Recolzat a la cadira o al sofà, flexiona i estira els braços.

12



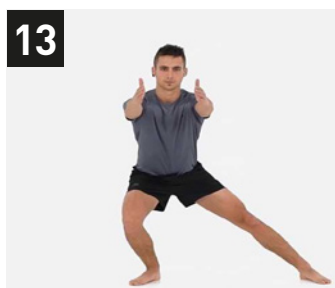
FORÇA ESPATLLES
**ELEVACIÓ LATERAL AMB UNA MÀ
AMB MANUELLA**

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza una ampolla com a càrrega.

13



FORÇA GLUTI
ALTERNATIVE SIDE LUNGE

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Mantens l'esquena en tensió, pit obert i mirada frontal.

SESSIÓ 10

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

14



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  00:01:00
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

15



FLEXIBILITAT PIT  00:01:00
ESTIRAMENT DE PECTORAL

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:01:00
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC DE GENOLLS

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

17



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

18



FLEXIBILITAT GLUTI  00:01:00
ESTIRAMENT DE GLUTI TOMBAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Mantens l'estirament entre 30 segons i 1 minut atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica més, però suau, sense dolor.