

SESSIÓ 12

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR

00:01:00

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

Caminant per casa progressivament ves aixecant més els genolls i els braços.

2



CIRCUIT
GINGA CAPOEIRA

00:01:00

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

Saltes lentament a cada costat. Si tens problemes al lumbar o els genolls no piquis fort al terra.

3



CIRCUIT
AIR DOBLE JUMP ROPE

00:01:00

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

Si tens problemes al lumbar o els genolls no piquis fort al terra, així anul·les l'impacte.

4



CIRCUIT
PATINADOR

00:01:00

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

Si tens problemes al lumbar o els genolls no saltis al desplaçament lateral.

5



CIRCUIT
MASAI JUMPS

00:01:00

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

Fes salts amb els 2 peus. Si tens problemes al lumbar o els genolls no piquis fort al terra.

6



FLEXIBILITAT **ESQUENA**
ESTIRAMENT DORSAL EN
BIPEDESTACIÓ

00:00:30

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

Mirada frontal, postura relaxada i atent a la respiració. A l'expirar estira portant les mans al sostre. A l'inspirar intenta mantenir la posició.

SESSIÓ 12

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

7



FORÇA QUÀDRICEPS
ESQUAT AMB PICA

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ajuda't d'un bastó o pal d'escombra per mantenir l'esquena recta.

8



FORÇA ESQUENA
1 ARM BENT OVER ROW-RIGHT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Mantens l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna. Flexiones el tronc des del maluc. Portes el colze enrere aixecant el pes. La mà contrària recolzada a la cama.

9



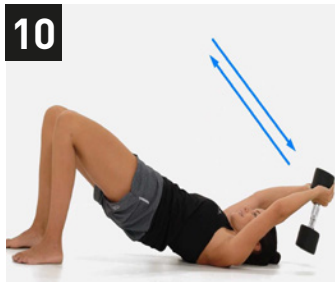
FORÇA ISQUIOSEURAL
RULL D'ISQUIOTIBIALS AMB MANUELLA

00:00:30

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

Estirat al terra, aguanta una ampolla amb els peus i flexiona el genolls aixecant el pes.

10



FORÇA PIT
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

00:00:30

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

Estirat al terra, inspires portant els braços enrere a l'hora que aixeques el cul del terra. A l'expirar tornes enrere. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

11



FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLES DEMPEUS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

SESSIÓ 12

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

12



FLEXIBILITAT LUMBARS
ESTIRAMENT LUMBAR  00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

Assegut a una cadira amb les mans a la zona lumbar, a l'inspirar treus el melic i a l'expirar l'amagues.

13



FLEXIBILITAT COLL  00:01:00
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

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.

14



FLEXIBILITAT COLL  00:01:00
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL ESQUERRA

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

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.

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:01:00
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

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.

16



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

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.