

## SESSIÓ 15

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: SUAU

1



**CARDIOVASCULAR**  00:01:00  
**RUNNING**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 2 MINUTS
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.

2

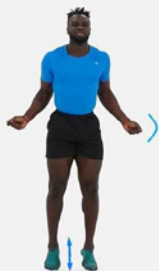


**FLEXIBILITAT LUMBAR**  00:00:30  
**FLEXOEXTENSIÓ+ROTACIÓ DE TRONC**

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

Flexiona el tronc endavant, aixeques a un costat i mires cap a enrere. Vas fent a un costat i a l'altre. Espira al flexionar i inspira a l'aixecar-te.

3



**CARDIOVASCULAR**  00:01:00  
**AIR JUMP ROPE**

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.

4



**FLEXIBILITAT ESQUENA**  00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ**

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

A l'expirar baixes a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

5



**CARDIOVASCULAR**  00:01:00  
**PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT**

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

Vas fent 3 o 4 passes endavant i endarrere el més ràpid que puguis. Si tens problemes al lumbar o els genolls, no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

## SESSIÓ 15

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

6



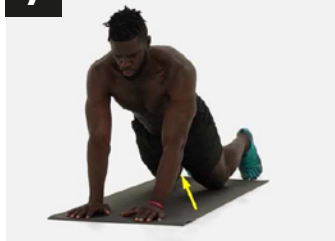
FORÇA QUÀDRICEPS  
BACK ESQUAT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	20
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb un bastó, pal d'escombra o similar sobre de les espatlles. Mantens l'esquena recta i el cap mirant endavant i alineat amb la columna. Ves fent flexions de cames.

7



FORÇA TRÍCEPS  
KNEELING PLANK ELBOW EXTENSIÓ

00:00:30

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

Amb els colzes i els genolls al terra, estira els braços i torna a baixar.

8



FORÇA BÍCEPS  
RULL DE BÍCEPS ALTERN AMB MANUELLES

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.

9



FORÇA LUMBARS  
POINTER

00:00:30

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

Mantens el cap alineat amb la columna, aixeques alternativament braç amb cama contrària.

10



FORÇA ABDOMINALS  
BEAR CRAWL

00:00:30

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

Amb peus i mans al terra vas caminant 4-5 passes endavant i endarrere.

## SESSIÓ 15

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

11



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

12



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

13



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC  
DE GENOLLS

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

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

15



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30  
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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

16



FLEXIBILITAT LUMBAR  00:00:30  
ESTIRAMENT LUMBAR 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.