

## SESSIÓ 17

## 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**  
**BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)**

00:01:00

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**  
**RUNNING**

00:01:00

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**  
**BOX COMBO - SCISSORS - FRONTAL**

00:01:00

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**  
**SQUAT RUN**

00:01:00

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**  
**PECTORAL STRETCH WITH HANDS BEHIND THE HEAD**

00:00:30

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**  
**ROTACIONS LONGITUDINALS DE TRONC AMB REBOT EN BIPEDESTACIÓ**

00:00:30

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

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

## SESSIÓ 17

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

8



**FORÇA QUÀDRICEPS** ⌚ 00:00:30  
**AESQUAT FRONTAL BAIX AMB MANUELLA**

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

Utilitza una garrafa com a càrrega.

9



**FORÇA PIT** ⌚ 00:00:30  
**OBERTURES AMB MANUELLES BRAÇ DRET**

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

Utilitza una ampolla com a càrrega.

10



**FORÇA TRÍCEPS** ⌚ 00:00:30  
**FONS DE TRÍCEPS EN BANC**

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

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

11



**FORÇA ESPATLLES** ⌚ 00:00:30  
**ELEVACIÓ LATERAL AMB UNA MÀ AMB MANUELLA**

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

Utilitza una ampolla com a càrrega.

12



**FORÇA GLUTI** ⌚ 00:00:30  
**ALTERNATIVE SIDE LUNGE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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

13



**FORÇA ABDOMINALS** ⌚ 00:00:30  
**PILATES SINGLE LEG STRETCH**

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ves portant alternativament genoll al pit i abraça'l. Pots baixar la intensitat recolzant el peu contrari al terra.

## SESSIÓ 17

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

14



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

00:01:00

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

15



FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL

00:01:00

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

16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC  
DE GENOLLS

00:01:00

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

17



FLEXIBILITAT ESQUENA  
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

00:01:00

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

18



FLEXIBILITAT GLUTI  
ESTIRAMENT DE GLUTI TOMBAT

00:01:00

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.