

SESSIÓ 20

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CIRCUIT
RUNNING ⌚ 00:02:00

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



CIRCUIT
AIR JUMP ROPE ⌚ 00:01:00

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

Imagina que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

3



CIRCUIT
BOX COMBO - JAB + 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.

4



CIRCUIT
PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT ⌚ 00:01:00

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

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

5



FLEXIBILITAT
FLEXIÓ EXTENSIÓ NECK SEQUENCE MOBILITY ⌚ 00:01:00

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

Mantens la mirada frontal amb les mans al clatell i atent a la respiració. A l'inspirar mira al sostre. A l'expirar mira al terra.

6



FLEXIBILITAT LUMBAR ⌚ 00:00:30
FLEXIOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC

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

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

SESSIÓ 20

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

7



FORÇA QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
GAMBADA AVANCI PD + PRESS VERTICAL UNILATERAL BI AMB MANUELLES

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

Fas un pas endavant i aixeca un pes (ampolla) per sobre el cap.

8



FORÇA PIT ⌚ 00:00:30
PUSH-UP EN PARED

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

Amb les mans a la paret fes força estirant els braços. Per augmentar la intensitat ho podries fer amb les mans a una taula.

9



FORÇA TRÍCEPS ⌚ 00:00:30
PRESSIÓ FRANCESA AMB MANUELLES

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

Amb un pes a les mans estires els braços aixecant el pes i el tornes a baixar cap al front.

10



FORÇA OBLICS ⌚ 00:00:30
ELBOW KNEE SIDE PLANK - RIGHT

SÈRIES:	REPETICIONS:
 3	 30 SEG. C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

Aguantes de costat amb el colze i el genoll al terra.

11



FORÇA GLUTI ⌚ 00:00:30
PUNTADA DE GLUTI AMB GENOLL FLEXIONAT

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

SESSIÓ 20

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

12



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

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

13



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

14



FLEXIBILITAT ESPATLLES 00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

15



FLEXIBILITAT TRÍCEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

16



FLEXIBILITAT GLUTI 00:00:30
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI DRET

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.