

SESSIÓ 22

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CARDIOVASCULAR  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.

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  00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

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

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

5



CARDIOVASCULAR  00:01:00
PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 20
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.

SESSIÓ 22

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

6



FORÇA QUÀDRICEPS
BACK ESQUAT

00:00:30

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

Utilitza un bastó per mantindre l'esquena recta. Mirada al front.

7



FORÇA PIT
DUMBBEL GLUTE BRIDGE+PRESS

00:00:30

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

Estirat al terra amb un pes a cada mà. Aixeca el cul del terra i estira els braços aixecant el pes.

8



FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS ALTERN
AMB MANUELLES

00:00:30

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

Flexiona braços alternativament.

9



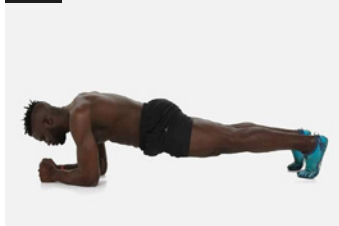
FORÇA LUMBARS
POINTER

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
ELBOW PLANK

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	30 SEGONS
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Recolza colzes i peus al terra i mantens cames, tronc i cap alineats.

SESSIÓ 22

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

11



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

12



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

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

15



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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

16



FLEXIBILITAT LUMBAR  00:00:30
ESTIRAMENT LUMBAR 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.