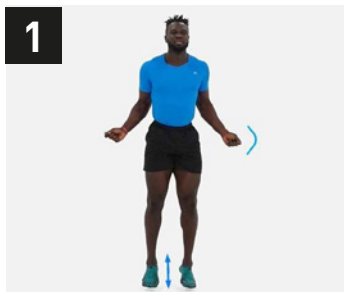


SESSIÓ 23

ESCALFAMENT

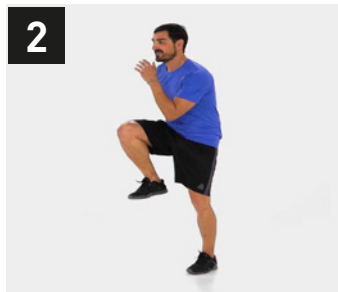
INTENSITAT: SUAU



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

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

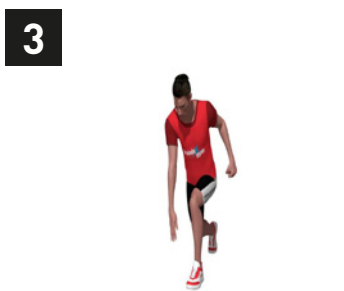
Imagina que saltes a la corda, però no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.



CARDIOVASCULAR **SHUFFLE KNEE UP**  00:01:00

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

Ves fent passes a un costat i l'altre i porta alternativament un genoll cap al pit. Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.



CARDIOVASCULAR **PATINADOR**  00:01:00

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

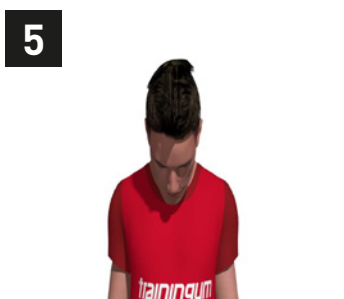
Porta el peu enrere i al costat com si patinessis.



CARDIOVASCULAR **RUNNING**  00:01:00

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

Imagina que corres, però sense desplaçar-te. Si tens problemes lumbar o de genoll no aixequis la punta dels peus del terra.



FLEXIBILITAT COLL **FELXIÓ CERVICAL**  00:00:30

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

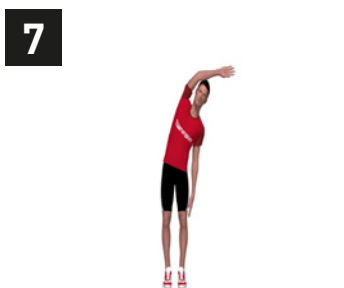
Mantens la mirada frontal atent a la respiració. A l'inspirar mira al sostre. A l'expirar mira al terra.



FLEXIBILITAT COLL **GIRS LONGITUDINALS DE COLL**  00:00:30

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

Mirada frontal i atenta a la teva respiració. Al expirar mires a un costat, al inspirar tornes al centre.



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

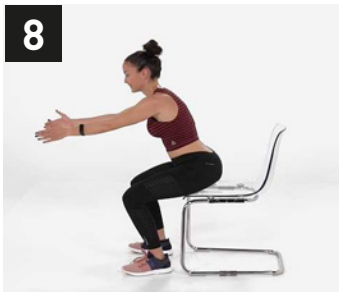
SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Mirada frontal, postura relaxada i atent a la respiració. A l'expirar baixes a un costat, a l'inspirar tornes al centre.

SESSIÓ 23

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU



8

FORÇA QUÀDRICEPS
ASSISTED SQUAT TO BOX

00:00:30

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

Mantens l'esquena recta i el cap mirant endavant i alineat amb la columna.



9

FORÇA PIT
PUSH-UP HOMBROS 90° EN PARET

00:00:30

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

Amb les mans separades i recolzades a la paret, fes flexions i extensions de braços.



10

FORÇA ESQUENA
ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC
ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS

00:00:30

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

Esquena recta, cap mirant endavant. Inclines el cos des del maluc portant els braços per sobre el cap.



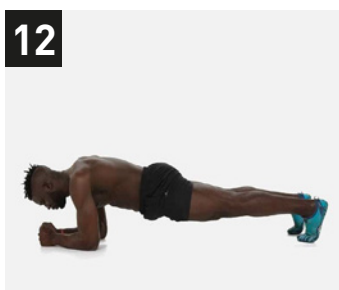
11

FORÇA ESPATLLES
ELEVACIÓ FRONTAL ALTERNA
AMB MANUELLES ASSEGUT

00:00:30

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

Porta el pes endavant fins l'alçada de les espatlles.



12

FORÇA GLUTI
PLANK WITH BENT LEG KICK-RIGHT

00:00:30

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

Mans i peus recolzats al terra. Cap, tronc i cames alineades.

SESSIÓ 23

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

13



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

00:00:30

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL
ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS EN
BIPEDESTACIÓ

00:00:30

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

16



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

00:00:30

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

17



FLEXIBILITAT LUMBARS
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

00:00:30

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.