

SESSIÓ 24

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR

00:02:00

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

Imagina que vas caminant, sense desplaçar-te. Progressivament ves aixecant més els genolls i els braços.

2



CARDIOVASCULAR
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:02:00

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.

3



CARDIOVASCULAR
PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT

00:02:00

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

Vas fent 3 o 4 passes endavant i endarrere el més ràpid que puguis.

4



FLEXIBILITAT LUMBARS
FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC

00:00:30

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.

5



FLEXIBILITAT ESPATLLES
ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A DAVANT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	20
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

6



FLEXIBILITAT ESPATLLES
ROTACIONS D'ESPATLLES CAP ENRERE

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	20
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

SESSIÓ 24

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

7



FORÇA GLUTI
GAMBADA CAP ENRERE

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	8 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Porta la cama enrere mantenint el tronc dret i les espatlles estables.

8



FORÇA ISQUIOSEURAL
ELEVACIÓ DE MALUC AMB RECOLZAMENT
SOBRE BASE ELEVADA

00:00:30

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

Amb el taló al sofà o una cadira, aixeca el tronc en bloc. Si al principi et costa, comença amb els dos talons recolzats.

9



FORÇA ESPATLLES
ELEVACIÓ FRONTAL ALTERNA AMB
MANUELLES ASSEGUT

00:00:30

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

Ves aixecant els braços alternativament endavant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

10



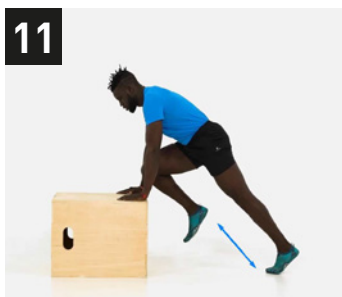
FORÇA ESQUENA
PULLOVER AMB MANUELLA AMB PLA

00:00:30

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

Estirat, vas portant els braços enrere inspirant i els aixeques espirant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

11



FORÇA ABDOMINALS
HANDS ELEVATED MOUNTAIN
CLIMBERS

00:00:30

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

Recolzat a una taula, vas aixecant els genolls alternativament. Espira a l'aixecar.

SESSIÓ 24

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

12



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL ⌚ 00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS ⌚ 00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT NEURODINÀMIC
ISQUIOSURAL DRET EN STEPP

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

16



FLEXIBILITAT ESPATLLES ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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.