

SESSIÓ 25

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	20
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 amb la mirada frontal, a l'expirar gira a mirar cap a un costat. A l'inspirar torna al centre.

SESSIÓ 25

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

8



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
ESQUAT FRONTAL BAIX AMB MANUELLA

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza una garrafa com a càrrega.

9



FORÇA PIT 00:00:30
OBERTURA AMB MANUELLA 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 els braços.

11



FORÇA ESPATLLES 00:00:30
ELEVACIÓ LATERAL AMB UNA MÀ AMB UNA 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 el genoll al pit i abraça'l. Pots baixar la intensitat recolzant el peu contrari al terra.

SESSIÓ 25

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

14



FLEXIBILITAT TRÍCEPS
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

00:01:00

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

15



FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT DE PECTORAL

00:01:00

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

16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC
DE GENOLLS

00:01:00

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

17



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

00:01:00

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

18



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT DE GLUTI TOMBAT

00:01:00

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.