

SESSIÓ 02

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR

00:01:00	00:00:00
1	1'
	0,0

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

2



CARDIOVASCULAR
BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK+4SCISSORS)

00:01:00	00:00:00
1	1'
	0,0

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

3



CARDIOVASCULAR
RUNNING

00:01:00	00:00:00
1	1'
	0,0

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



CARDIOVASCULAR
BOX COMBO-SCISSORS-FRONTAL

00:01:00	00:00:00
1	1'
	0,0

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

5



CARDIOVASCULAR
SQUAT RUN

00:01:00	00:00:00
1	1'

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

6



FLEXIBILITAT
PECTORAL STRETCH WITH HANDS BEHIND THE HEAD

00:00:30	00:00:00
1	10

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	00:00:00
1	10 C/COSTAT

Dret mirada frontal. A l'expirar gira per mirar cap a un costat, a l'inspirar torna al centre.

SESSIÓ 02

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

8



FORÇA QUÀDRICPS
ESQUENA FRONTAL BAIX AMB MANUELLA

🕒 00:00:30	👤 00:01:00
🏋️ 1	🧑 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Utilitza una garrafa com a càrrega.

9



FORÇA PIT
APERTURAS CON MANCUERNA BRAZO DERECHO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Utilitza una ampolla com a càrrega.

10



FORÇA PIT
APERTURAS CON MANCUERNA BRAZO IZQUIERDO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Utilitza una ampolla com a càrrega.

11



FORÇA TRÍCEPS
EXTENSIÓ DE COLZE ESTIRAT A UNA MÀ (TRÍCEPS)

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 12 C/BRAÇ
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Utilitza una ampolla com a càrrega.

12

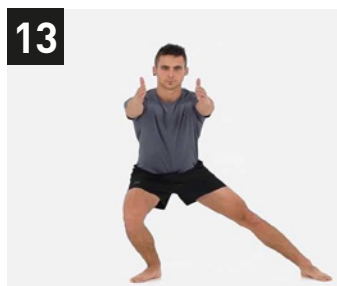


FORÇA ESPATLLES
ELEVACIÓ LATERAL AMB UNA MÀ MANUELLA

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 12 C/BRAÇ
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Utilitza una ampolla com a càrrega.

13



FORÇA GLUTI
ALTERNATIVE SIDE LUNGE

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Mantens l'esquena en tensió, pit obert i mirada frontal.

SESSIÓ 02

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

14



FLEXIBILITAT TRÍCEPS
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"-1'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

15



FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT DE PECTORAL

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"-1'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

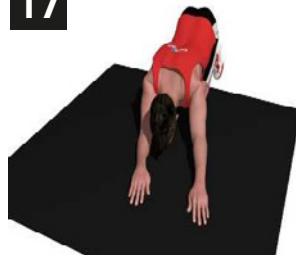
16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC
DE GENOLLS

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"-1'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

17



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"-1'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

18



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT DE GLUTI TOMBAT

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"-1'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Mantens l'estirament atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica més, però suau, sense dolor.