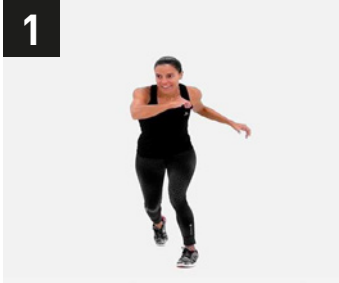


SESSIÓ 04

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU



1

CARDIOVASCULAR
GINGA CAPOEIRA

00:01:00

00:00:00	
1	1'
	0,0

Saltes lentament a cada costat. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.



2

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.



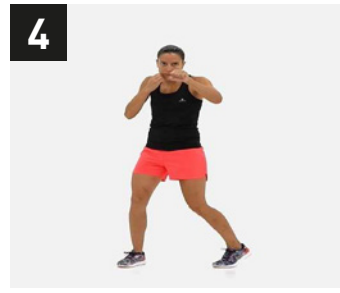
3

CARDIOVASCULAR
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

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.



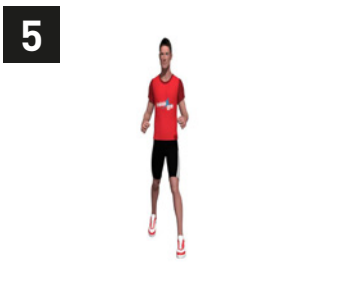
4

CARDIOVASCULAR
BOXING JAB CROSS

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
PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT

00:01:00

00:00:00	
1	1'

Vas fent 3 o 4 pases endavant i enere el mes ràpidament que puguis.



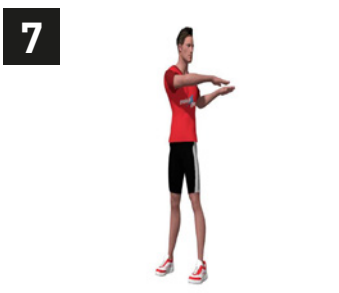
6

FLEXIBILITAT COLL
FLEXIÓ CERVICAL

00:00:30

00:00:00	
1	10

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



7

FLEXIBILITAT COLL
GIRLS LONGITUDINALS DE COLL

00:00:30

00:00:00	
1	10 C/COSTAT

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



8

FLEXIBILITAT COLL
ESTIRAMENT CERVICAL

00:00:30

00:00:00	
1	10 C/COSTAT
150	

Mirada frontal atent a la respiració. A l'expirar baixes el cap a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

SESSIÓ 04

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

9



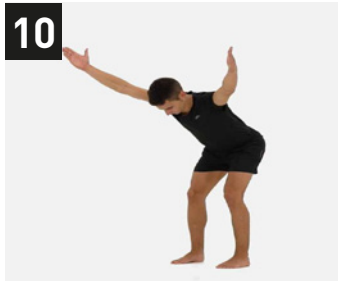
FORÇA QUÀDRICPS
TISORA AMB CANVI DE SENTIT

00:00:30

00:00:00	
3	10 C/COSTAT

Flexiones els genolls baixant el de darrera al terra. Amb cada repetició, gires a un costat.

10



FORÇA ESQUENA
BENT OVER Y RAISE

00:00:30

00:00:00	
3	12

Mantens l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna. Flexiones el tronc des del maluc. A l'inspirar, porta els braços per sobre el cap. A l'expirar afluixa.

11



FORÇA PIT
DOUBLE KETTLEBELL HIP
BRIDGE PRESS

00:00:30

00:00:00	
3	12

Estira't. A l'expirar, aixeques el pes al temps que aixeques el cul del terra. A l'expirar, tornes enrere. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

12



FORÇA TRAPEZI
ENCONGIMENTS D'ESPATLLES
AMB MANUELLES

00:00:30

00:00:00	
3	12

Amb una garrafa a cada mà, aixeca les espatlles cap a les orelles a l'inspirar. Relaxa a l'expirar.

13



FORÇA OBLICS
ENCONGIMENTS CREUAT DE PEU
AMB FITBALL

00:00:30

00:00:00	
1	10 C/COSTAT

Aixeca els braços per sobre del cap a un costat i l'altre. Si no tens fitball utilitza una escombra, una caixa buida o qualsevol objecte lleuger.

SESSIÓ 04

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

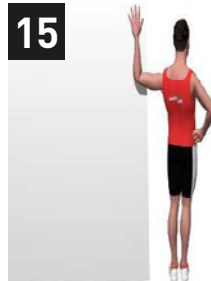
14



FLEXIBILITAT ESQUENA 00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

00:00:00	
1	30"-1'
150	

15



FLEXIBILITAT PIT 00:01:00
**ESTIRAMENT DE PECTORAL
AMB SUPORT**

00:00:00	
1	30"-1'
150	

16



FLEXIBILITAT LUMBAR 00:01:00
**ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC
DE GENOLLS**

00:00:00	
1	30"-1'
150	

17



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL 00:01:00
**ESTIRAMENT NEURODINÀMIC
ISQUIOSURAL DRET**

00:00:00	
1	30"-1'
150	

18



FLEXIBILITAT COLL 00:01:00
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

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.