

SESSIÓ 07

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1

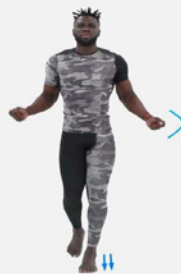


CIRCUIT 00:10:00
MARXA OUTDOOR

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	2 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves caminant per casa, progressivament ves aixecant més els braços i els genolls.

2



CIRCUIT 00:10:00
AIR DOBLE JUMP ROPE

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

Imagina que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

3



CIRCUIT 00:10:00
BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK+4 SCISSORS)

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.

4



CIRCUIT 00:10:00
RUNNING

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.

5



FLEXIBILITAT ESPATLLES 00:00:30
ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A DAVANT

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

6



FLEXIBILITAT ESPATLLES 00:00:30
ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A ENRERE

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

SESSIÓ 07

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU



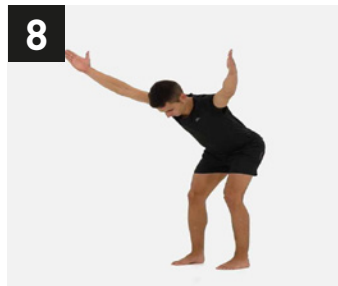
7

CIRCUIT PIT
KNEES PUSH UP

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12-15
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes flexions de braços amb les mans i els genolls al terra.



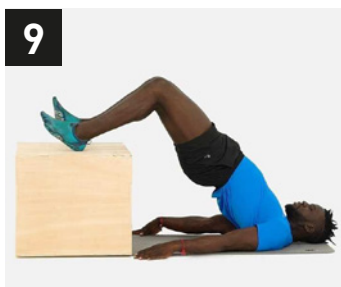
8

CIRCUIT ESQUENA
BENT OVER Y RAISE

00:00:30

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

Mantens l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna.



9

CIRCUIT GLUTI
FEET ELEVATED GLUTE BRIDGE

00:00:30

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

Amb els peus sobre una cadira i genolls a 90°, aixeca el cul del terra.

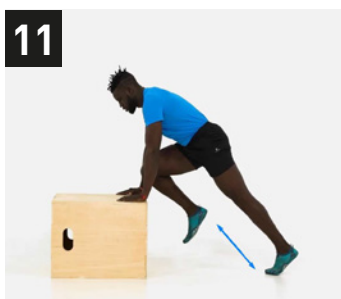


10

CIRCUIT ADDUCTOR/AB
GAMBADA LATERAL

00:00:30

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



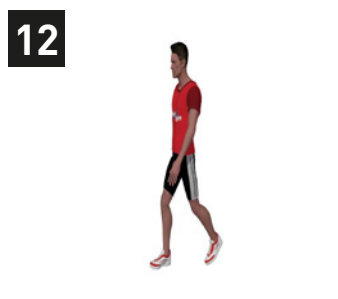
11

CIRCUIT ABDOMINALS
HANDS ELEVATED MOUNTAIN CLIMBERS

00:00:30

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

Recolza't a una cadira i porta un genoll cap al pit alternativament.



12

CIRCUIT
MARXA OUTDOOR

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves caminant per casa. Progressivament ves aixecant més els braços i els genolls.

Avui aquesta part la faràs en forma de circuit passant d'un exercici a l'altre sense descans.

SESSIÓ 07

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

13



FLEXIBILITAT COLL  00:00:30
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS
TOMBAT

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

17



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30
ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT

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

18



FLEXIBILITAT LUMBARS  00:00:30
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

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

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.