

SESSIÓ 08

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CARDIOVASCULAR **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.

2



FLEXIBILITAT LUMBAR **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.

3



CARDIOVASCULAR **AIR JUMP ROPE**  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.

4



FLEXIBILITAT ESQUENA **ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ**  00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

A l'espigar baixes a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

5



CARDIOVASCULAR **PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT**  00:01:00

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

Vas fent 3 o 4 passes endavant i enrere el mes ràpid que puguis. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

SESSIÓ 08

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

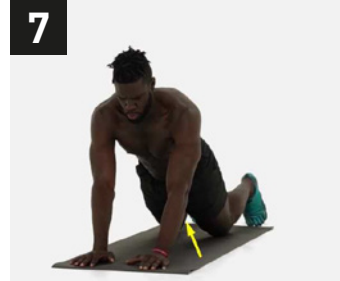


6

FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
ASSISTED SQUAT TO BOX

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	20
RECUPERACIÓ:	
	00:01:00

Mantens l' esquena recta i el cap mirant endavant i alineat amb la columna.



7

FORÇA TRÍCEPS 00:00:30
KNEELING PLANK ELBOW EXTENSION

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

Amb els colzes i els genolls al terra, estira els braços i torna a baixar.



8

FORÇA BÍCEPS 00:00:30
**RULL DE BÍCEPS ALTERN
AMB MANUELLES**

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

Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.



9

FORÇA LUMBARS 00:00:30
POINTER

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

Mantens el cap alineat amb la columna, aixeques alternativament braç amb cama contrària.



10

FORÇA ABDOMINALS 00:00:30
BEAR CRAWL

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	5
RECUPERACIÓ:	
	00:01:00

Amb peus i mans al terra vas caminant 4-5 passes endavant i enrere.

SESSIÓ 08

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

11



FLEXIBILITAT ESPATLLES
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

00:00:30

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

12



FLEXIBILITAT TRÍCEPS
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC
DE GENOLLS

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

00:00:30

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

15



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

00:00:30

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

16



FLEXIBILITAT LUMBARS
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

00:00:30

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.