

## SESSIÓ 09

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: SUAU

1



**CARDIOVASCULAR**  
**MARXA OUTDOOR**

00:02:00

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

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

2



**CARDIOVASCULAR**  
**AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

00:02:00

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

Imagina que saltes a la corda, però no aixequs les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

3



**CARDIOVASCULAR**  
**PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT**

00:02:00

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

Vas fent 3 o 4 passes endavant i enrere el més ràpidament que puguis.

4



**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.

5



**FLEXIBILITAT ESPATLLES**  
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A DAVANT**

00:00:30

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

6



**FLEXIBILITAT ESPATLLES**  
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP ENRERE**

00:00:30

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

## SESSIÓ 09

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

7



FORÇA GLUTI  
GAMBADA CAP ENRERE

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	8 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Porta la cama enrere mantenint el tronc dret i les espatlles estables.

8



FORÇA ISQUIOSEURAL  
ELEVACIÓ DE MALUC AMB  
RECOLZAMENT DOBRE BASE ELEVADA

00:00:30

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

Amb el taló al sofà o una cadira aixeca el tronc en bloc. Si al principi et costa, comença amb els dos talons recolzats.

9



FORÇA ESPATLELS  
ELAVACCIÓ FRONTAL ALTERNA AMB  
MANUELLES ASSEGUT

00:00:30

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

Ves aixecant els braços alternativament endavant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

10



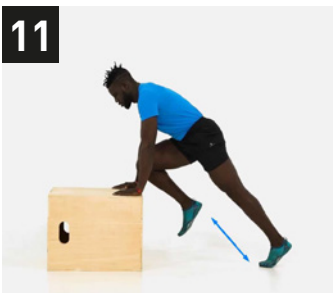
FORÇA ESQUENA  
PULLOVER AMB MANUELLES AMB PLA

00:00:30

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

Estirat, vas portant els braços enrere inspirant i els aixeques espirant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

11



FORÇA ABDOMINALS  
HANDS ELEVATED MOUNTAIN  
CLIMBERS

00:00:30

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

Recolzat a una taula vas aixecant els genolls alternativament. Espira a l'aixecar.

## SESSIÓ 09

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

12



FLEXIBILITAT ESQUENA  
ESTIRAMENT DORSAL ⌚ 00:01:00

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

13



FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS ⌚ 00:01:00

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

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT ⌚ 00:01:00

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMIENTO NEURODINÁMICO  
ISQUIOSURAL DERECHO EN STEP ⌚ 00:01:00

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

16



FLEXIBILITAT ESPATLLES  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES ⌚ 00:01:00

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

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