

## SESSIÓ 14

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: SUAU

1

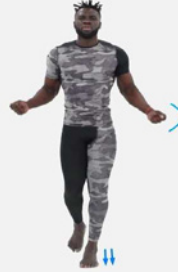


**CIRCUIT**  
**MARXA OUTDOOR** ⌚ 00:02:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

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

2



**CIRCUIT**  
**AIR DOBLE JUMP ROPE** ⌚ 00:01:00

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**  
**BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)** ⌚ 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



**CIRCUIT**  
**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.

5



**FLEXIBILITAT ESPATLLES** ⌚ 00:00:30  
**ROTACIÓ D'ESPATLLA CAP A DAVANT**

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

6



**FLEXIBILITAT ESPATLLES** ⌚ 00:00:30  
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP ENRERE**

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

## SESSIÓ 14

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

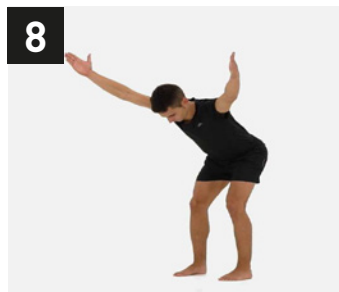


7

FORÇA PIT 00:00:30  
**KNEES PUSH UP**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 - 15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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

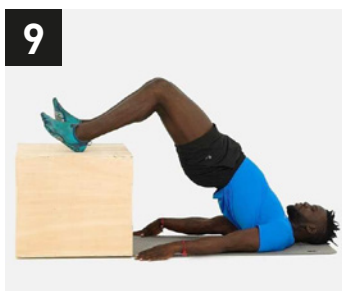


8

FORÇA ESQUENA 00:00:30  
**BENT OVER Y RAISE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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



9

FORÇA GLUTI 00:00:30  
**FEET ELEVATED GLUTE BRIDGE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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

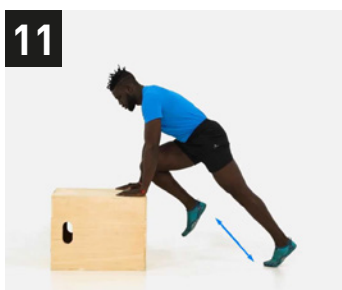


10

FORÇA ADDUCTOR/AB 00:00:30  
**GAMBADA LATERAL**

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

Fes un pas al costat flexionant la cama i torna al centre.



11

FORÇA ABDOMINALS 00:00:30  
**HANDS ELEVATED MOUNTAIN CLIMBERS**

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

Recolzat a una cadira, porta un genoll cap al pit alternativament.

## SESSIÓ 14

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

12



FLEXIBILITAT COLL  00:00:30  
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

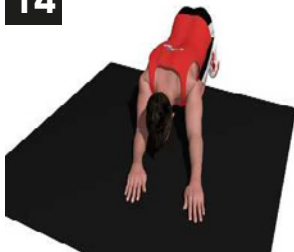
13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

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

16



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30  
ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT

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

17



FLEXIBILITAT LUMBAR  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.