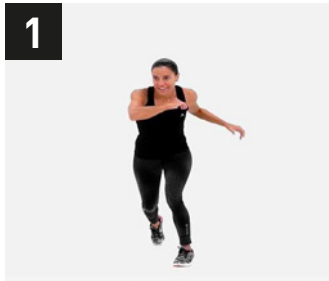


## SESSIÓ 18

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: SUAU



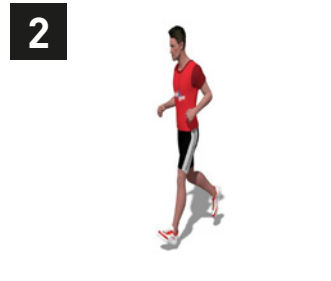
1

CARDIOVASCULAR  
GINGA CAPOEIRA

00:01:00

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

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

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.



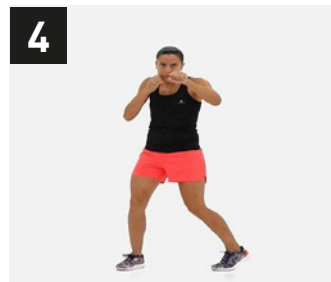
3

CARDIOVASCULAR  
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

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

CARDIOVASCULAR  
BOXING JAB CROSS

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.



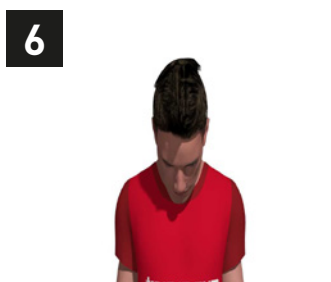
5

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 més ràpid que puguis.



6

FLEXIBILITAT COLL  
FLEXIÓ CERVICAL

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

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



7

FLEXIBILITAT COLL  
GIRS LONGITUDINALS DE COLL

00:00:30

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

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

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

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

## SESSIÓ 18

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

9



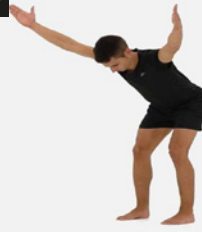
**FORÇA** QUÀDRICEPS  
**TISORA AMB CANVI DE SENTIT**

00:00:30

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

Flexiones els genolls baixant el de darrere al terra. A cada repetició gires a un costat.

10



**FORÇA** ESQUENA  
**BENT OVER Y RAISE**

00:00:30

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

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

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

Estirat, a l'expirar aixeques el pes a l'hora 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

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

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

13



**FORÇA** OBLICS  
**ENCONGIMENTS CREUAT DE PEU AMB FITBALL**

00:00:30

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

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

## SESSIÓ 18

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

14

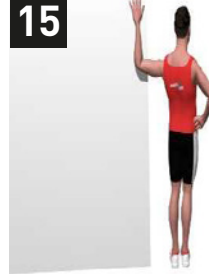


FLEXIBILITAT ESQUENA  
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

15



FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL AMB SUPORT

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

16



FLEXIBILITAT LUMBAR  
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

17



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMENT NEURODINÀMIC ISQUIOSURAL DRET

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

18



FLEXIBILITAT COLL  
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30SEG. - 1MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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.