

SESSIÓ 05

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR 00:01:00

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

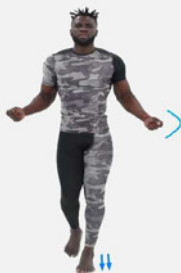


CIRCUIT
GINGA CAPOEIRA 00:01:00

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.

3



CIRCUIT
AIR DOBLE 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



CIRCUIT
PATINADOR 00:01:00

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

Si tens problemes al lumbar o els genolls no saltis al desplaçament lateral.

5



CIRCUIT
MASAI JUMPS 00:01:00

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

Fes salts amb els 2 peus. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

6



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

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

Mirada frontal, postura relaxada i atent a la respiració. A l'expirar, estira portant les mans al sostre. A l'inspirar intenta mantenir la posició.

7



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

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

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

SESSIÓ 05

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU

8



FORÇA QUÀDRICPS
ESQUAT AMB PICA

00:00:30

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

Ajuda't d'un bastó o pal d'escombra per mantenir l'esquena recta.

9



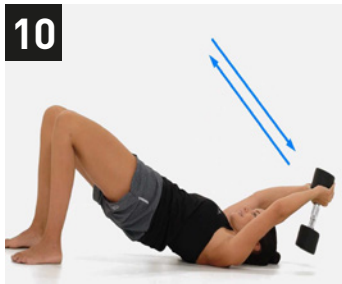
FORÇA ESQUENA
BENT OVER Y RAISE

00:00:30

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

Mantens l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna. Flexiones el tronc des del maluc. Portes el colze enrere aixecant el pes. La mà contrària recolzada a la cama.

10



FORÇA PIT
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

00:00:30

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

Estira't, inspirant portes els braços enrere al mateix temps que aixeques el cul del terra. A l'expirar tornes enrere. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

11



FORÇA ISQUISEURAL
PES MORT A UNA CAMA

00:00:30

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

Recolza't sobre un peu. Flexiones el tronc des del maluc mantenint l'esquena recta, pit obert, i cap alineat amb la columna i la cama de darrera.

12



FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLES DEMPEUS

00:00:30

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

Farem els 5 exercicis com un circuit (3 voltes) passant d'un a l'altre sense descans.

SESSIÓ 05

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

13



FLEXIBILITAT LUMBARS  00:01:00
ESTIRAMET LUMBAR

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

Ajuda't d'un bastó o pal d'escombra per mantenir l'esquena recta.

14



FLEXIBILITAT COLL  00:01:00
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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.

15



FLEXIBILITAT COLL  00:01:00
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL ESQUERRA

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.

16



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:01:00
ESTIRAMIENT DE QUÀDRICEPS

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.

17



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL 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.