

SESSIÓ 01

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1

CIRCUIT
AIR JUMP ROPE

⌚ 00:01:00	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 1'
❤️ 150	↔️
⚡	📦 0,0

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

2

CIRCUIT
SHUFFLE KNEE UP

⌚ 00:01:00	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 1'
❤️ 150	↔️
⚡	📦 0,0

Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.

3

CIRCUIT
PATINADOR

⌚ 00:01:00	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 1'
❤️ 150	↔️
⚡	📦 0,0

Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.

4

CARDIOVASCULAR
RUNNING

⌚ 00:01:00	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 1'
❤️ 150	↔️
⚡	📦 0,0

Imagina que corres, però sense desplaçar-te. Si tens problemes lumbar o de genoll no aixequis la punta dels peus del terra.

5

FLEXIBILITAT COLL
FLEXIÓ CERVICAL

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 10
❤️ 150	↔️
⚡	📦

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

6

FLEXIBILITAT COLL
GIRS LONGITUDINALES DE COLL

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 10 cada cost
❤️ 150	↔️
⚡	📦

Mirada frontal i atenta a la teva respiració. A l'expirar mires a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

7

FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 10 cada cost
❤️ 150	↔️
⚡	📦

Mirada frontal, postura relaxada i atenta a la respiració. A l'expirar baixes a un costat.

Els primers 4 exercicis d'escalfament els farem en forma de circuit 2 voltes i 1 minut cada exercici. **Total 8 minuts.**

SESSIÓ 01

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

8

FORÇA	QUÀDRICEPS
00:00:30	00:01:00
4	15
150	

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles, fes anar l'imaginació.

9

FORÇA	PIT
00:00:30	00:01:00
3	12
150	

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles, fes anar l'imaginació.

10

FORÇA	PIT
00:00:30	00:01:00
3	10-12
150	

Si et veus amb força no recolzis genolls al terra.

11

FORÇA	BÍCEPS
00:00:30	00:01:00
3	12 c/braç
150	

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles, fes anar l'imaginació.

12

FORÇA	OBLICS
00:00:30	00:01:00
2	10 cada braç
150	

Puja i baixa alternativament amb cada braç.

SESSIÓ 01

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

13



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

14



FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

16



FLEXIBILITAT BÍCEPS
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

17



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

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