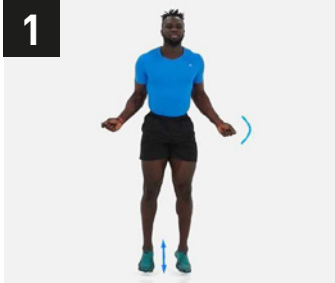


## SESSIÓ 10

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA



1

**CIRCUIT**  
**AIR JUMP ROPE**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que saltes a la corda. Evita l'impacte del talons al terra.



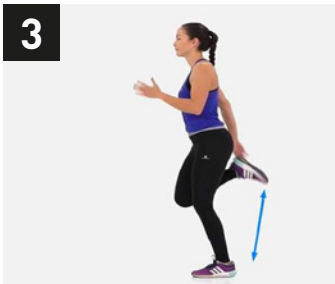
2

**CIRCUIT** ABDOMINALS  
**HAND WALK**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Flexiona el tronc des del maluc, camina amb les mans endavant i enrere per tornar a començar.



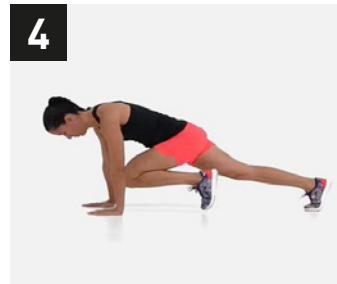
3

**CIRCUIT**  
**BUTT KICKS**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que corres portant els talons cap el cul. Evita l'impacte dels talons al terra.



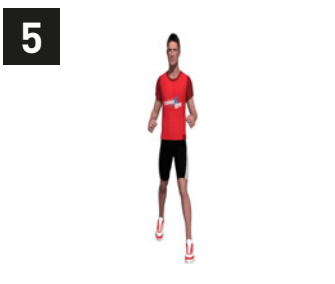
4

**CIRCUIT**  
**MOUNTAIN CLIMBERS (RUN)**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Amb les mans al terra ves corrent portant alternativament un peu endavant.



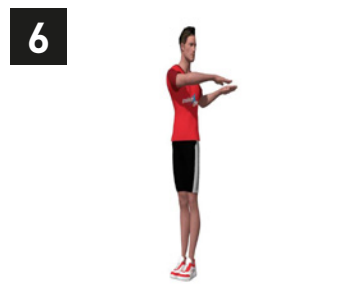
5

**CIRCUIT**  
**PASSOS ALTERN A ALTA VELOCITAT**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Fes veure que fas 3 o 4 passes ràpides endavant i enrere.



6

**CIRCUIT** LUMBARS  
**FLEXOESTENSIÓ+ROTACIÓ DE TRONC**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Flexiona el tronc portant les mans al terra i aixeca't girant i mirant cap a un costat.

Farem els 6 exercicis en forma de circuit (2 voltes)  
Total 12 minuts.

## SESSIÓ 10

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

7



**FORÇA** QUÀDRICEPS 00:00:30  
**FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINPAMIC**

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

Utilitza ampolles o garrafes com a pes.

8



**FORÇA** ESPATLLES 00:00:30  
**PRESS D'ESPATLLES AMB MANUELLES**

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

Començes amb les mans a l'alçada de les espatlles. Aixeca els pesos per sobre del cap.

9



**FORÇA** ESPATLLES 00:00:30  
**ELEVACIÓ FRONTAL AMB MANUELLES ALTERN**

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

Aixeca el pes fins l'alçada de l'espatlla.

10



**FORÇA** GLUTI 00:00:30  
**HIP THRUST**

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

Espatlles i cap recolzats al sofà, aixeca el cul mantenint una garrafa sobre de la pelvis.

11

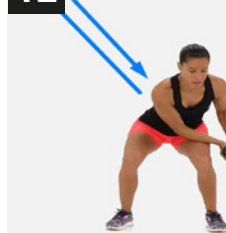


**FORÇA** ESPATLLES 00:00:30  
**BENT OVER DUMBBELL FLY**

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

Tronc inclinat mantenint l'esquena recta, en tensió amb el pit obert. Aixeca el pesos enrere.

12



**FORÇA** OBLICS 00:00:30  
**DUMBBELL WOODCHOPPER**

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

Aixeca el pes, ampolla o garrafa cap el costat contrari.

## SESSIÓ 10

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

13



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC  
GENOLLS

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

16



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30  
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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

17



FLEXIBILITAT LUMBARS  00:00:30  
ESTIRAMENT LUMBARS TOMBAT

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

Mantens la posició entre 30 segons i 1 minut atent a la respiració, sense forçar. A l'inspiració intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.