

SESSIÓ 11

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR  00:01:00

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

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

2



CIRCUIT
BOXING FORWARS-BACK BOUND  00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

3



CIRCUIT
RUNNING  00:01:00

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

Fes que corres, però sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls, evita l'impacte amb els talons al terra.

4



CIRCUIT
BOXING DOUBLE JAB FORWARD-BACK  00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

5



CIRCUIT
JUMPING JACKS  00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

Farem els 5 exercicis en forma de circuit (2 voltes)
Total 12 minuts.

SESSIÓ 11

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA PIT 00:00:30
FONS PECTORAL RECOLZAMENT GENOLLS

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

Pots regular la intensitat recolzant genolls o només peus al terra.

7



FORÇA QUÀRICEPS 00:00:30
BACK SQUAT

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

Fes servir un bastó per mantindre les espatlles i esquena rectes.

8

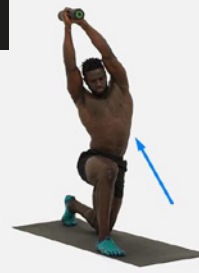


FORÇA PIT 00:00:30
PRESSIÓ SOBRE BANC AMB MANUELLES

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

Amb les mans a cada costat del pit estira els braços aixecant els pesos.

9



FORÇA OBLICS 00:00:30
HALF KNEELING DUMBBELL CHOP

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

Comences amb el pes (ampolla o qualsevol objecte) al costat del maluc i l'aixeques cap al costat contrari.

10



FORÇA PIT 00:00:30
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

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

Estirat al terra, aixeca el cul del terra portant els braços cap al darrere del cap. Utilitza una ampolla o garrafa com a càrrega.

11



FORÇA ABDOMINALS 00:00:30
"MAKING TOWER" PLANK

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	4 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ves apilant rotllos de paper de WC a un costat, al centre i a l'altre costat.

SESSIÓ 11

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL

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

13



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

14



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT PECTORAL EN
BIPEDSTACIÓ

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

16



FLEXIBILITAT ESQUENA 00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN
BIPEDSTACIÓ

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'expiració mantens. Sempre sense dolor.