

SESSIÓ 12

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



**CIRCUIT
RUNNING**

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	2 MINUTS
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.

2



**CIRCUIT
SKIPPING**

00:10:00

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

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

3



**CIRCUIT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ**

00:00:30

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

Dret, mirant endavant, en cada espiració baixes al costat portant el braç per sobre del cap. A l'inspirar tornes al centre.

4



**CIRCUIT
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

00:10:00

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

Fes que saltes a corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

5



**CIRCUIT
BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS
HOOK HOOK+4SCISSORS)**

00:10:00

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 12

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA GLUTI
DESVERGONYIMENT BÚLGAR

00:00:30

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

Un peu al terra i l'altre al sofà. Flexiona els genolls a 90 graus.

7



FORÇA BÍCEPS
CURL DE BÍCEPS + PRESS AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una ampolla o garrafa a cada mà fes una flexió de braços i després estira'ls portant el pes per sobre del cap.

8



FORÇA LUMBARS
PES MORT AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una ampolla o garrafa a cada mà, flexiona el maluc i els genolls portant els pesos al terra i torna't a aixecar.

9



FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS ALTERN AMB MANUELLES

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb un pes a cada mà ves flexionant els braços alternativament.

10



FORÇA OBLICS
ENCOGIMENTS CREUATS DE PEU AMB FITBALL

00:00:30

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

Amb una escombra, caixa buida o similar baixa cap a un peu i aixeca't cap el costat contrari.

11



FORÇA TRAPEZI
REM VERTICAL AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una ampolla o garrafa a cada mà tira dels colzes amunt aixecant el pes fins a sota de la barbeta.

SESSIÓ 12

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT COLL 00:00:30
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

13



FLEXIBILITAT BÍCEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

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

14



FLEXIBILITAT ESPATLLES 00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

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

16



FLEXIBILITAT LUMBARS 00:00:30
ESTIRAMENT LUMBAR 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'expiració mantens. Sempre sense dolor.