

## SESSIÓ 13

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



**CIRCUIT**  
**MARXA OUTDOOR**

00:01:00

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

Camina per casa. Progressivament ves aixecant més braços i cames.

2



**CIRCUIT**  
**BOXING FORWARD-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	

5



**CIRCUIT**  
**JUMPING JACKS**

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 13

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

6



**CIRCUIT QUÀDRICEPS** ⌚ 00:00:30  
**ESQUAT AMB MANUELLES**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15-20
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Amb una garrafa a cada mà, ves fent flexions de genolls.

7



**CIRCUIT ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**REM AMB UNA MÀ**

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

Amb la mà i el genoll recolzats a una taula baixa i una ampolla o garrafa a la mà. Aixeca el pes tirant el colze amunt.

8



**CIRCUIT ABDOMINALS** ⌚ 00:01:00  
**BEAR CRAWL**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves caminant amb les mans i els peus al terra.

9



**CIRCUIT ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**PULLOVER AMB MANUELLES**

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

Amb les espatlles sobre d'un banc o taula baixa i una ampolla o garrafa a les mans porta el pes cap enrere del cap inspirant i cap a la panxa espirant.

10



**CIRCUIT GLUTI** ⌚ 00:00:30  
**BOX HIP THRUST**

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

Amb els peus a sobre d'una cadira aixeca el cul del terra activant el gluti i torna al terra.

11



**CIRCUIT ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC**  
**ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS**

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

Assegut a una cadira inclines el tronc endavant mantenint l'esquena recta, cap alineat i portant les mans per sobre el cap.

Farem els 6 exercicis en forma de circuit (3 voltes)

## SESSIÓ 13

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

12



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

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT**

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

15



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30  
**ESTIRAMENT DE GLUTI 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'expiració intenta estirar una mica més i a la inspiració mantens. Sempre sense dolor.