

SESSIÓ 14

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
RUNNING

00:02:00

| 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



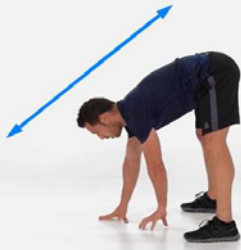
CIRCUIT
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:01:00

| 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.

3



CIRCUIT ABDOMINALS
HAND WALKOUT

00:01:00

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

Flexiones des del maluc fins tocar amb les mans al terra, camines endavant i tornes enrere.

4



CIRCUIT
SKIPPING

00:01:00

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

Corre aixecant els genolls. Vigila de no picar amb els talons al terra.

5



CIRCUIT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

00:01:00

| 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.

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

SESSIÓ 14

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA ISQUIOSEURAL
FLEXIÓ-EXTENSIÓ MALUC ASIMÈTRIC EN BIPEDESTACIÓ

00:00:30

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

Baixa els pesos cap al terra mantenint la cama de darrera alineada amb el tronc.

7



FORÇA TRÍCEPS
PRESSIÓ FRANCESA AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una ampolla a cada mà, porta les mans al front i torna a estirar els braços.

8



FORÇA ABDOMINALS
DEAD BUG

00:00:30

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

Amb l'esquena ben enganxada al terra, genolls i braços aixecats, estira braç i cama contrària.

9



FORÇA TRÍCEPS
FONS TRÍCEPS EN BANC

00:00:30

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

Mans recolzades a una cadira o taula baixa.

10



FORÇA LUMBAR
DOS TEMPS AMB FITBALL

00:00:30

| SÈRIES: | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3 | 20 |
| RECUPERACIÓ: | |
| 00:01:00 | |

Utilitza una escombra, caixa buida o qualsevol objecte gran de poc pes.

11



FORÇA ABDOMINALS
PLANK SHOULDER TAPS

00:00:30

| SÈRIES: | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3 | 15 C/COSTAT |
| RECUPERACIÓ: | |
| 00:01:00 | |

Cap, tronc i cames alineades i et vas tocant alternativament l'espatlla amb la mà contrària.

SESSIÓ 14

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

13



FLEXIBILITAT TRÍCEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

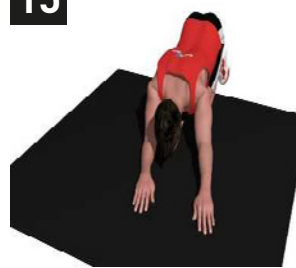
14



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS
EN BIPEDESTACIÓ

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

16



FLEXIBILITAT LUMBAR ⌚ 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.