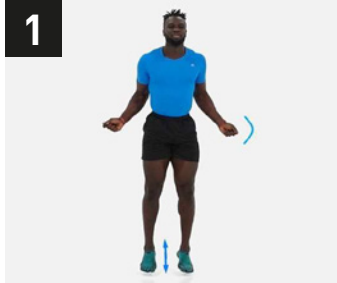


SESSIÓ 15

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA



1

CIRCUIT
AIR JUMP ROPE

00:02:00

SÈRIES:

2

REPETICIONS:

1 MINUT

RECUPERACIÓ:

00:00:00

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



2

CIRCUIT
BUTT KICKS

00:01:00

SÈRIES:

2

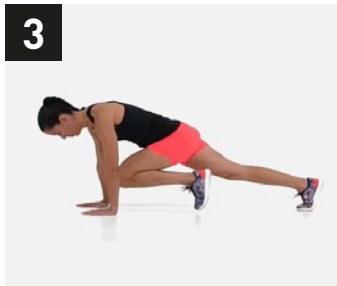
REPETICIONS:

1 MINUT

RECUPERACIÓ:

00:00:00

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



3

CIRCUIT
MOUNTAIN CLIMBERS (RUN)

00:01:00

SÈRIES:

2

REPETICIONS:

1 MINUT

RECUPERACIÓ:

00:00:00

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



4

CIRCUIT
PASSOS ALTERN A ALTA VELOCITAT

00:01:00

SÈRIES:

2

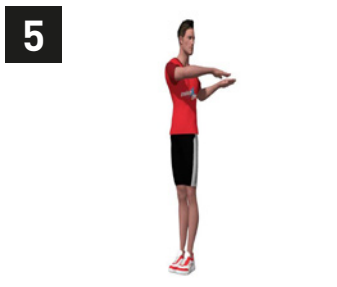
REPETICIONS:

1 MINUT

RECUPERACIÓ:

00:00:00

Ves fent que corres fent 3 o 4 passes ràpides endavant i endarrere.



5

CIRCUIT LUMBAR
FLEXOEXTENSIÓ+ROTACIÓ DE TRONC

00:01:00

SÈRIES:

2

REPETICIONS:

1 MINUT

RECUPERACIÓ:

00:00:00

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

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

SESSIÓ 15

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC

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

Utilitza ampolles o garrafes com a pes.

7



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

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

Comences amb les mans a l'alçada de les espatlles, aixeca els pesos per sobre el cap.

8



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.

9



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 a sobre de la pelvis.

10

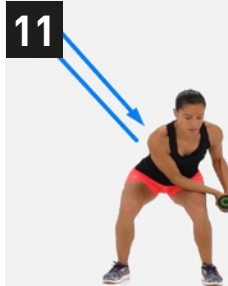


FORÇA ESPATLLES 00:00:30
BENT OVER DUMBBELL FLY

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

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

11



FORÇA OBLICS 00:00:30
DUMBBELL WOODCHOPPER

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

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

SESSIÓ 15

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

14



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

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

15



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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'expiració intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.