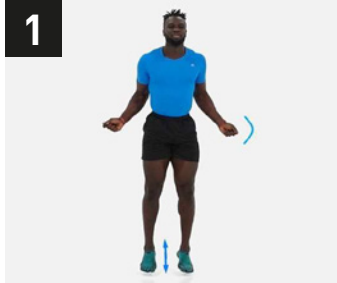


SESSIÓ 16

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA



1

CIRCUIT 00:01:00
AIR JUMP ROPE

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

Imagina que saltes a la corda, però no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

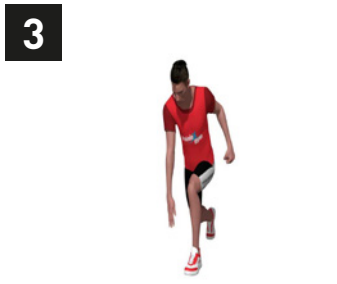


2

CIRCUIT 00:01:00
SHUFFLE KNEE UP

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

Ves fent passes a un costat i l'altre i porta alternativament un genoll cap al pit. Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.



3

CIRCUIT 00:01:00
PATINADOR

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

Porta el peu enrere i al costat com si patinessis.



4

CIRCUIT 00:01:00
RUNNING

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

Imagina que corres, però sense desplaçar-te. Si tens problemes lumbar o de genoll no aixequis la punta dels peus del terra.



5

CIRCUIT COLL 00:00:30
FLEXIÓ CERVICAL

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

Mantens la mirada frontal atent a la respiració. A l'inspirar mira al sostre. A l'expirar mira al terra.

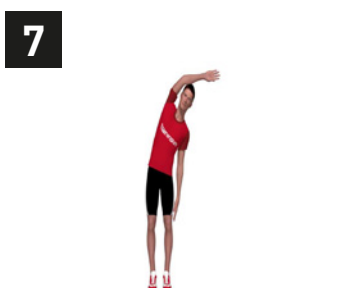


6

CIRCUIT COLL 00:01:00
GIRS LONGITUDINALS DE COLL

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

Mirada frontal i atent a la teva respiració. A l'expirar mires a un costat. A l'inspirar tornes al centre.



7

CIRCUIT ESQUENA 00:01:00
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

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

Mirada frontal, postura relaxada i atent a la respiració. A l'expirar baixes a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

ESCALFAMENT. Fas els 7 exercicis en forma de circuit, 1 minut per exercici i 2 voltes.
Total 14 minuts.

SESSIÓ 16

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA



8

FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30

FOTTOM UP SUMO GOBLET SQUAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb les cames obertes i un pes a les mans (garrafa, etc) flexiona cames baixant tot el que puguis i torna a pujar.



9

FORÇA PIT 00:00:30

DUMBBELL GLUTE BRIDGE+PRESS

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

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles; fes anar la imaginació.



10

FORÇA PIT 00:00:30

FONDOS PECTORAL RECOLZAMENT GENOLLS

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

Si et veus amb força no recolzis els genolls al terra.



11

FORÇA BÍCEPS 00:00:30

RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLES DEMPEUS

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

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles; fes anar la imaginació.



12

FORÇA OBLICS 00:00:30

PONT ISOMÈTRIC A DUES ALTURES

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	10 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Puja i baixa alternativament amb cada braç.

SESSIÓ 16

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

13



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

00:00:30

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

00:00:30

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

16



FLEXIBILITAT BÍCEPS
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

00:00:30

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

17



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

00:00:30

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

Mantens l'estirament entre 30 segons i 1 minut, atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica més, però suau, sense dolor.