

## SESSIÓ 18

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

**1**



**CIRCUIT** 🕒 00:01:00  
**BOXING JAB CROSS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

**2**




**CIRCUIT** 🕒 00:01:00  
**SQUAT RUN**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

En posició d'squat fes que corres sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

**3**




**CIRCUIT** 🕒 00:01:00  
**BOXING FORWARD - BACK BOUNDS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

**4**




**CIRCUIT** **ABDOMINALS** 🕒 00:01:00  
**HAND WALKOUT**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

Dret amb les cames obertes flexiona el tronc portant les mans al terra. Camina endavant amb les mans i torna enrere per tornar a començar.

**5**




**CIRCUIT** 🕒 00:01:00  
**BOX COMBO - SCISSORS - LATERAL**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

**6**



**CIRCUIT** 🕒 00:01:00  
**AIR JUMP ROPE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
🏋️ 1	👤 1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
👤	00:00:00

Fes que saltes a la corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

Fes els 6 exercicis en forma de circuit, 1 minut per exercici i 2 voltes. **Total 12 minuts.**

## SESSIÓ 18

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

7



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30  
**ESQUAT FRONTAL BAIX AMB MANUELLA**

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.

8



FORÇA ESPATLLES 00:00:30  
**ELEVACIÓ LATERAL COMPLETA**

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

Aixeca els pesos pel costat amb braços estirats. Com a pes utilitza ampolles, garrafes, etc. fes anar l'imaginació.

9



FORÇA GLUTI 00:00:30  
**DUMBBELL DEADLIFT**

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

Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna. Flexiona el tronc des del maluc. Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles, etc. fes anar l'imaginació.

10



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30  
**GAMBADA ENDAVANT PI+PRESS VERTICAL UNILATERAL BD AMB MANUELLA**

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

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles, etc. fes anar l'imaginació.

11



FORÇA OBLICS 00:00:30  
**ENCONGIMENT CREUAT DE PEU AMB FITBALL**

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

Si no tens fitball utilitza una escombria, una caixa buida o un objecte de poc pes.

## SESSIÓ 18

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT COLL  
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

00:00:30

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMENT NEURODINÀMIC  
ISQUIOSURAL DRET

00:00:30

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

16



FLEXIBILITAT GLUTI  
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI  
ESQUERRE

00:00:30

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

17



FLEXIBILITAT GLUTI  
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI  
DRET

00:00:30

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

18



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB  
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

00:00:30

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

19



FLEXIBILITAT LUMBAR  
ESTIRAMENT LUMBAR TIMBAT

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.