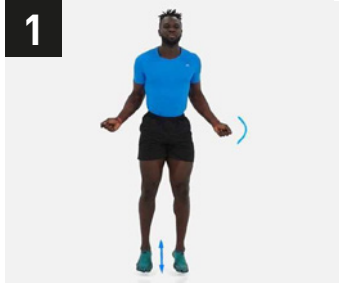


SESSIÓ 02

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

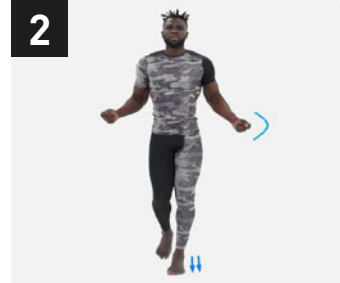


1

CIRCUIT AIR JUMP ROPE

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Imagina't que saltes a la corda. Peus junts.



2

CIRCUIT AIR DOBLE JUMP ROPE

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Imagina't que saltes a la corda. 2 salts amb un peu, 2 salts amb l'altre

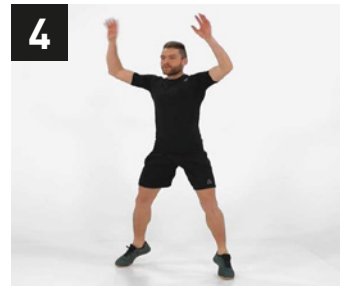


3

CIRCUIT AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

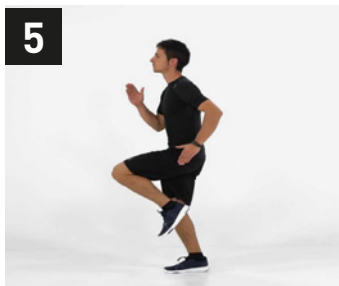
Imagina't que saltes a la corda. Canvia de peu a cada salt.



4

CIRCUIT JUMPING JACKS

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0



5

CIRCUIT SKIPPING

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1'
❤️ 150	🏋️
⚡	📊 0,0

SESSIÓ 02

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



CIRCUIT QUÀDRICEPS
FORWARD LUNGE AMB MANUELLES
DINÀMIC

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10 C/CAMA
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

7



CIRCUIT ISQUIOSEURALS
FLEXO-EXTENSIÓ MALUC ASIMÈTRIC
EN BIPEDESTACIÓ

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 10 C/CAMA
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

8



CIRCUIT BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLA
ALTERN

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 12 C/BRAÇ
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

9



CIRCUIT TRÍCEPS
FONS ENTRE BANCOS

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Ho pots fer amb els peus al terra.

10



FORÇA ABDOMINALS
"MAKING A TOWER" PLANK

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 5 C/COSTAT
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Ves apilant objectes a un costat i a l'altre mantenint cames, tronc i cap alineats.

SESSIÓ 02








ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

11






FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

12








FLEXIBILITAT TRÍCEPS
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

13









FLEXIBILITAT BÍCEPS
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

14





FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS
ESTIRAMENT DE SALT DE TANCA
ESQUERRA

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

Mantens l'estirament entre 30" i 1' atent a la respiració. A l'espigar intenta estirar una mica mes, però sempre sense dolor.