

## SESSIÓ 20

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



**CIRCUIT** 00:01:00  
**AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Imagina't que saltes a la corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons.

2



**CIRCUIT** 00:01:00  
**BUTT KICKS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

3



**CIRCUIT** 00:01:00  
**RUNNING**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que corres sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

4



**CIRCUIT** 00:01:00  
**SALT LATERAL AMB ELEVACIÓ DE GENOLL**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

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

Farem els 4 exercicis en forma de circuit, 3 voltes.  
Total 12 minuts.

## SESSIÓ 20

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

5



Una garrafa a cada mà.

FORÇA QUÀDRICEPS  
ESQUAT AMB MANUELLES

00:00:30

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

6



Fes un pas enrere creuant el peu cap al costat contrari. Ampolla o garrafa a les mans.

FORÇA ISQUIOSEURAL  
ZANCADA POSTERIOR CREUADA  
AMB DISC

00:00:30

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

7



Peus molt separats. Esquena recta.

FORÇA QUÀDRICEPS  
SUMO SQUAT

00:00:30

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

8



Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna mirant al front. Flexiona't des del maluc. Porta els braços enrere aixecant els pesos que tens a les mans. Utilitza ampolles o garrafes.

FORÇA ESPATLLES  
BENT OVER DUMBBELL FLY

00:00:30

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

9



Fes servir una garrafa o alguna cosa pesada.

FORÇA BÍCEPS  
RULL DE BÍCEPS AMB PRESA ESTRETA

00:00:30

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

## SESSIÓ 20

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

11



FLEXIBILITAT BÍCEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

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

12



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

14



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

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

15



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'expiració mantens. Sempre sense dolor.