

## SESSIÓ 21

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT  
running

00:01:00

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

Imagina que vas corrent però sense desplaçar-te. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

2



CIRCUIT  
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:01:00

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

Fes que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

3



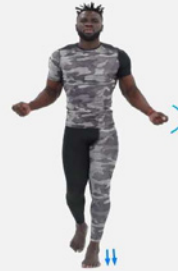
CIRCUIT  
AIR JUMP ROPE

00:01:00

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

Fes que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

4



CIRCUIT  
AIR DOBLE JUMP ROPE

00:01:00

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

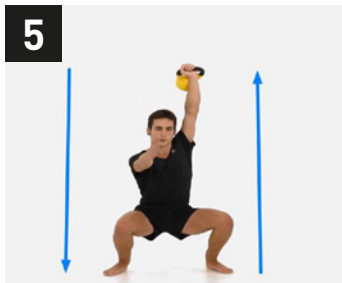
Fes que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

El farem en forma de circuit. 3 voltes.  
Total 12 minuts.

## SESSIÓ 21

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA



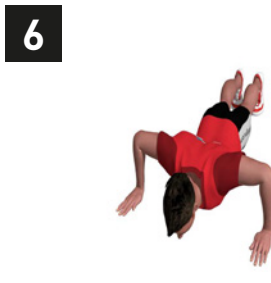
5

FORÇA QUÀDRICEPS  
OFFSET KB OVERHEAD SQUAT - LEFT

00:00:30

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

Amb un pes (ampolla o garrafa) aixecat per sobre el cap, flexiones les cames portant el braç contrari endavant.



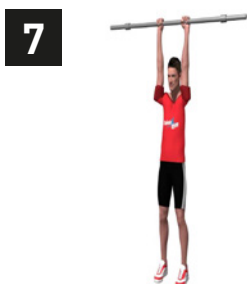
6

FORÇA PIT  
FLEXIONS AMB DESPLAÇAMENTS  
LATERALS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	MÀXIM
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Fas flexions al terra. A cada flexió vas fent un pas cap a un costat i cap a l'altre.



7

FORÇA ESPATLLES  
THRUSTER

00:00:30

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

Flexiones cames a 90 graus. A l'estirar les cames portes la barra per sobre el cap.



8

FORÇA LUMBAR  
DOS TEMPS AMB FITBALL

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Aixeques les mans des del terra cap al sostre. L'esquena recta, en tensió amb el pit obert. Si no tens fitball utilitza una escombra, una caixa buida o un objecte de poc pes.



9

FORÇA ABDOMINALS  
BEAR CRAWL

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	4
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Fes 4 o 5 passes endavant i endarrere com si caminessis amb les mans i els peus pel terra.

## SESSIÓ 21

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL AMB SUPORT

00:00:30

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

11



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

00:00:30

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

12

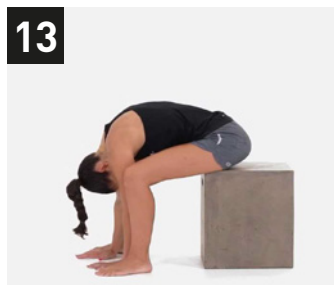


FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS EN BIPEDESTACIÓ

00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT  
BOX SIT DEEP HIP LEXION STRETCH

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT  
90/90 BREATHING POSITION

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.