

SESSIÓ 22

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
RUNNING

00:10:00

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

Fes que corres sense desplaçar-te. Vigila de no picar fort amb els talons al terra.

2



CIRCUIT

BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS
HOOK HOOK + 4 SCISSORS)

00:10:00

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

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

3



CIRCUIT
SQUAT RUN

00:10:00

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

Fes que corres en posició d'squat. Vigila de no picar fort amb els talons al terra.

4



CIRCUIT

JUMPING JACKS

00:10:00

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

Fes salts obrint i tancant cames. Vigila de no picar fort amb els talons al terra.

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

SESSIÓ 22

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

5

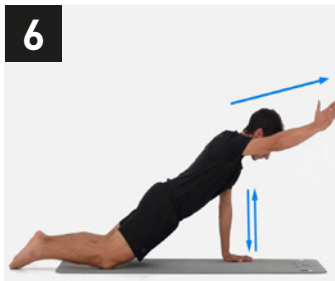


CIRCUIT QUÀDRICEPS 00:00:30
GAMBADA ENDAVANT PI+PRESS
VERTICAL UNILATERAL BD+MANUELLES

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

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

6



CIRCUIT PIT 00:00:30
KNEELING PUSH-UP REACH

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

Fes una flexió de braços al terra i després estira alternativament el braç endavant.

7



CIRCUIT ADDUCTOR/AB 00:00:30
GAMBADA LATERAL

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

Fes un pas al costat i baixa flexionant el genoll.

8



CIRCUIT GLUTI 00:00:30
BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE (L)

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

Aixeca el cul del terra estirant alternativament braç i cama contrària.

9



CIRCUIT OBLICS 00:00:30
PLANXA LATERAL (D) SOBRE COLZES

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	40 SEG. C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

De costat al terra amb el colze i el peu al terra. Mantens cames, tronc i cap alineats.

10



CIRCUIT 00:10:00
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

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

Imagina't que saltes a la corda. Evita picar fort amb els talons al terra.

Avui aquesta part la faràs en circuit passant d'un exercici a l'altre sense descans.

SESSIÓ 22

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

11



FLEXIBILITAT ESPATLLES 00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

12



FLEXIBILITAT LUMBAR 00:00:30
CAT CAMEL EN BIPEDESTACIÓ

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT 00:00:30
QUADS STRETCH (PRONE) RIGHT

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

15



FLEXIBILITAT ABDOMINALS 00:00:30
COCODRILE BREATHING - PRONE

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.

Atent a la respiració, sentint el moviment de la teva panxa a l'inspirar i a l'expirar.