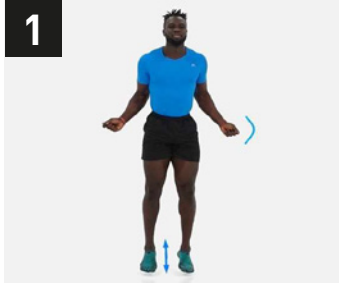


## SESSIÓ 23

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA



1

**CIRCUIT**  
**AIR JUMP ROPE**

00:01:00

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

Fes que saltés a la corda. Vigila de no picar amb els talons al terra.



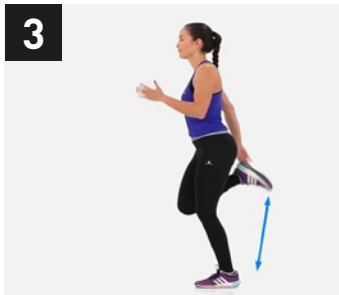
2

**CIRCUIT** ABDOMINALS  
**HAND WALKOUT**

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	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.



3

**CIRCUIT**  
**BUTT KICKS**

00:01:00

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

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



4

**CIRCUIT** ABDOMINALS  
**BEAR CRAWLS**

00:01:00

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

Camina endavant i endarrere amb les mans i els peus al terra.

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

## SESSIÓ 23

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

5



FORÇA QUÀDRICEPS  
BACK ESQUAT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	20
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza un bastó o escombra sobre les espatlles i fes flexions de cames.

6



FORÇA ESQUENA  
REM AMB UNA MÀ

00:00:30

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

Recolzat a una taula baixa amb l'esquena recta, aixeca el pes (ampolla o garrafa) portant el colze amunt.

7



FORÇA GLUTI  
DESVERGONYIMENT BÚLGAR

00:00:30

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

Deixa el peu de darrere sobre el sofà i flexiona el genoll de davant. Pots augmentar d'intensitat amb algun pes a les mans.

8



FORÇA ESQUENA  
ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC  
ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS

00:00:30

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

Assegut a la cadira flexiona el tronc des del maluc mantenint l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna i portant els braços endavant.

9



FORÇA ABDOMINALS  
"MAKING A TOWER" PLANK

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	5 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Apiles tres rotllos de paper de WC a un costat, i els vas apilant al centre i a l'altre costat.

## SESSIÓ 23

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT COLL  00:00:30  
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

11



FLEXIBILITAT PIT  00:00:30  
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

12



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

13



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC DE GENOLLS

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

14



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30  
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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.