

SESSIÓ 24

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
RUNNING

00:10:00

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

Fes que corres, però sense desplaçar-te. Evita l'impacte amb els talons al terra.

2



CIRCUIT
SKIPPING

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Corre aixecant els genolls. Evita l'impacte amb els talons al terra.

3



CIRCUIT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

00:01:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Dret, mirant endavant, a cada espiració baixes al costat portant el braç per sobre el cap. A l'inspirar tornes al centre.

4



CIRCUIT
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que saltes a la corda. Evita l'impacte amb els talons al terra.

5



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

00:01:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Evita l'impacte amb els talons al terra.

Escalfament en forma de circuit. 2 voltes.
Total 12 minuts.

SESSIÓ 24

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA PIT 00:00:30
FONDOS PECTORAL RECOLZAMENT GENOLLS

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12-15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Pots regular la intensitat recolzant genolls o només peus al terra.

7



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
BOTTOM UP SUMO GOBLET SQUAT

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

Fes flexions de cames amb una garrafa a les mans.

8

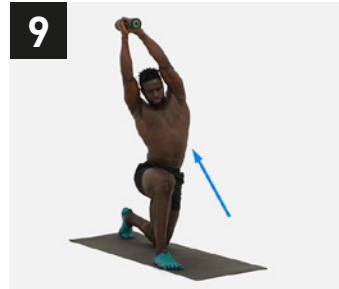


FORÇA PIT 00:00:30
PRESSIÓ SOBRE BANC AMB MANUELLES

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

Amb les mans a cada costat del pit estira els braços aixecant els pesos.

9

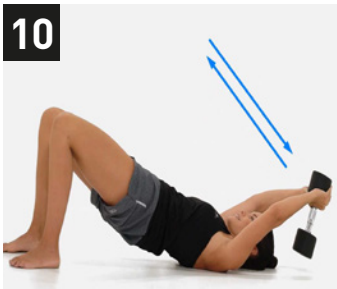


FORÇA OBLICS 00:00:30
HALF KNEELING DUMBBELL CHOP

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

Comences amb el pes (ampolla o qualsevol objecte) al costat del maluc i l'aixeques cap al costat contrari.

10



FORÇA PIT 00:00:30
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

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

Estirat al terra, a l'inspirar aixeca el cul del terra portant els braços cap al darrere del cap. Utilitza una ampolla o garrafa com a càrrega.

11



FORÇA OBLICS 00:00:30
PONT ISOMÈTRIC A DUES ALTURES

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	5 BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb colzes i peus al terra, tens les cames, el tronc i el cap alineats. Ves pujant i baixant alternativament amb cada braç.

SESSIÓ 24

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL

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

13



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

14



FLEXIBILITAT PIT 00:00:30
ESTIRAMENT PECTORAL EN
BIPEDESTACIÓ

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

16



FLEXIBILITAT ESQUENA 00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL EN BIPEDESTACIÓ

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.