

SESSIÓ 25

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
RUNNING

00:01:00

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

Fes que corres, però sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

2



CIRCUIT
CROSSING TAPS

00:01:00

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

Aixeca alternativament les cames endavant i toca el peu amb la mà contrària.

3



CIRCUIT
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:01:00

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

Fes que saltes a corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

4



CIRCUIT
BUTT KICKS

00:01:00

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

Corre sense desplaçar-te portant els talons cap al gluti.

5



CIRCUIT LUMBAR
FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC

00:01:00

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

Portes les mans cap al terra i t'aixeques alternativament cap a cada costat mirant enrere.

Farem els exercicis en forma de circuit. 3 voltes.
Total 15 minuts.

SESSIÓ 25

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



FORÇA GLUTI
FDESVERGONYIMENT BÚLGAR

00:00:30

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

Un peu al terra i l'altre al sofà. Flexiona els genolls a 90 graus.

7



FORÇA BÍCEPS
CURL DE BÍCEPS + PRESS AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una ampolla o garrafa a cada mà, fes una flexió de braços i després estira'ls portant el pes per sobre el cap.

8



FORÇA LUMBARS
PES MORT AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb un pes a cada mà, flexiona maluc i genolls portant els pesos al terra i torna't a aixecar.

9



FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS ALTERN AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb un pes a cada mà ves flexionant els braços alternativament.

10



FORÇA OBLICS
ENCONGIMENTS CREUAT DE PEU AMB FITBALL

00:00:30

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

Amb una escombra, caixa buida o similar baixa cap a un peu i aixecat cap al costat contrari.

11



FORÇA TRAPEZI
REM VERTICAL AMB MANUELLES

00:00:30

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

Amb una pes a cada mà tira dels colzes amunt aixecant el pes fins a sota de la barbata.

SESSIÓ 25

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT COLL  00:00:30
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

15



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

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

16



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.