

## SESSIÓ 26

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT  
MARXA OUTDOOR

00:01:00

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

Camina per casa. Progressivament ves aixecant més els braços i les cames.

2



CIRCUIT  
BOXING FORWARS-BACK BOUND

00:01:00

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

Vigila de no picar fort al terra, per evitar l'impacte i protegir els turmells, genolls i esquena.

3



CIRCUIT  
RUNNING

00:01:00

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

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

4



CIRCUIT  
BOXING DOUBLE JAB FORWARD-BACK

00:01:00

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

Vigila de no picar fort al terra, per evitar l'impacte i protegir els turmells, genolls i esquena.

5



CIRCUIT LUMBAR  
JUMPING JACKS

00:01:00

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

Salta obrint i tancant braços i cames. Evita l'impacte amb els talons al terra.

Farem els 5 exercicis en forma de circuit. 3 voltes.  
Total 15 minuts.

## SESSIÓ 26

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

6



**FORÇA** QUÀDRICEPS  
**ESQUAT AMB MANUELLES**

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15-20
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb una garrafa a cada mà, ves fent flexions de genolls.

7



**FORÇA** ESQUENA  
**REM AMB UNA MÀ**

00:00:30

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

Amb la mà i el genoll recolzats a una taula baixa i una garrafa a la mà. Aixeca el pes tirant el colze amunt.

8



**FORÇA** ABDOMINALS  
**BEAR CRAWL**

00:01:00

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

Ves caminant amb les mans i els peus al terra.

9



**FORÇA** ESQUENA  
**PULLOVER AMB MANUELLA**

00:00:30

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

Amb les espatlles sobre un banc o taula baixa i una ampolla o garrafa a les mans, porta el pes cap a darrere el cap inspirant i cap a la panxa espirant.

10



**FORÇA** GLUTI  
**BOX HIP THRUST**

00:00:30

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

Amb els peus sobre una cadira aixeca el cul del terra activant el gluti i torna al terra.

11



**FORÇA** ESQUENA  
**ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC  
ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS**

00:00:30

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

Assegut a una cadira inclines el tronc endavant mantenint l'esquena recta, cap alineat i portant les mans per sobre el cap.

## SESSIÓ 26

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT **ESSQUENA** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ**

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 **ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL TOMABAT**

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

15



FLEXIBILITAT **GLUTI** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DE GLUTI 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'inspiració intenta estirar una mica més i a l'expiració mantens. Sempre sense dolor.