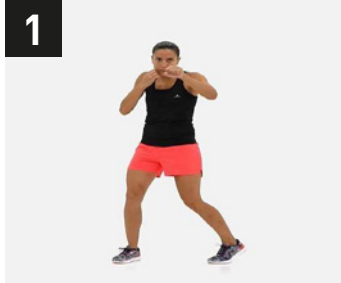


SESSIÓ 02

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

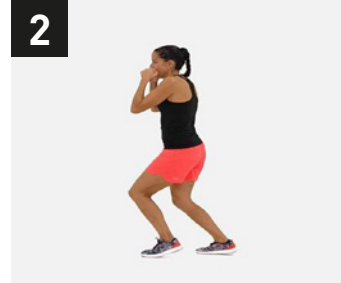


1

CIRCUIT BOXING JAB CROSS

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Si tens dolor al lumbar o els genolls, evita l'impacte.

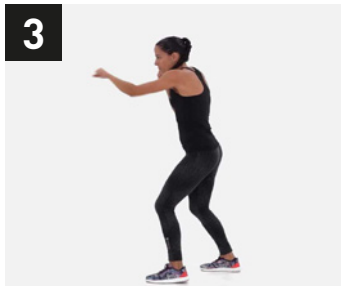


2

CIRCUIT BOXING FORWARD-BACK BOUND

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Si tens dolor al lumbar o els genolls, evita l'impacte.

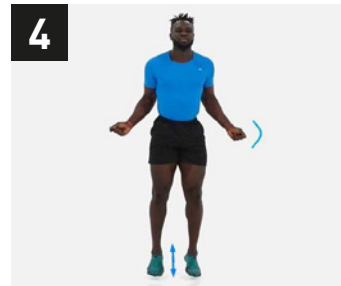


3

CIRCUIT BOX COMBO-SCISSORS-LATERAL

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Si tens dolor al lumbar o els genolls, evita l'impacte.



4

CIRCUIT AIR JUMP ROPE

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1'
❤️	🏋️
⚡	📊 0,0

Si tens dolor al lumbar o els genolls, evita l'impacte.

SESSIÓ 02

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

5



CIRCUIT QUÀDRICEPS
ESQUAT FRONTAL BAIX AMB MANUELLA

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 15
❤️	🏋️
⚡	🏠

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

6



CIRCUIT ESPATLLES
ELEVACIÓ LATERAL COMPLETA

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 15
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

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

7



CIRCUIT GLUTI
DUMBBELL DEADLIFT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 15
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna mirant al front. Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles... fes anar la imaginació.

8



CIRCUIT QUÀDRICEPS
GAMBADA ENDAVANT PI+PRESS VERTICAL UNILATERAL BD AMB MANUELLES

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 10 C/BRAÇ
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

9



FORÇA OBLICS
ENCONGIMENT CREUAT DE PEU AMB FITBALL

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	🧑 10 C/COSTAT
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Si no tens fitball utilitza una escombra, una caixa buida o un objecte de poc pes.

SESSIÓ 02

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

11



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

12



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

13



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS
ESTIRAMENT NEURODINÀMIC ISQUIOSEURAL DRET

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

14



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI ESQUERRE

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

15



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI DRET

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

16



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.

17



FLEXIBILITAT LUMBARS
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🧑 30"-1'
❤️ 150	🏃
⚡	🏠

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració, intenta estirar una mica més i a l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.