

## SESSIÓ 04

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT  
RUNNING

00:01:00

00:00:00	
1	2'
150	
	0,0

Fes veure que corres sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

2



CIRCUIT  
SQUAT RUN

00:01:00

00:00:00	
1	1'
150	
	0,0

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

3



CIRCUIT  
PATINADR

00:01:00

00:00:00	
1	1'
150	
	0,0

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

4



CIRCUIT  
DOBLE SKIPS

00:01:00

00:00:00	
1	1'
150	
	0,0

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

## SESSIÓ 04

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

5



FORÇA PIT 00:00:30  
FONDOS PECTORAL  
RECOLZAMENT GENOLLS

00:01:00	
3	max
150	

Si et veus amb força, no recolzis els peus al terra.

6



FORÇA PIT 00:00:30  
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

00:00:00	
3	12
150	

Porta el braços enrere aixecant el cul del terra a l'inspirar. Torna a l'expirar. Utilitza una garrafa com a pes.

7



FORÇA PIT 00:00:30  
OBERTURES SOBRE BANC PLA  
AMB MANUELLA

00:01:00	
3	12
150	

Ho pots fer estirat al terra. Obre i tanca els braços amb una ampolla o algun pes a cada mà.

8



FORÇA ESQUENA 00:00:30  
REM AMB UNA MÀ

00:00:00	
3	12 C/BRAÇ
150	

Recolza't a una taula baixa. Esquena recta. Aixeca el pes portant el colze amunt.

9



FORÇA ABDOMINALS 00:00:30  
HAND WALKOUT

00:01:00	
3	10
150	

Porta las mans al terra, camina endavant amb les mans i torna enrere per tornar a començar.

## SESSIÓ 04








## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

10










FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

 00:00:00	
 1	 30"-1'
 150	
	

11










FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL ESQUERRE  
EN BIPEDESTACIÓ

 00:00:00	
 1	 30"-1'
 150	
	

12










FLEXIBILITAT PIT  00:00:30  
ESTIRAMENT PECTORAL AMB ROTACIÓ  
EXTERNA D'ESPATLLA

 00:00:00	
 1	 30"-1'
 150	
	

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

 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.