

SESSIÓ 05

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT 00:02:00
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

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

Imagina't que saltes a la corda. Si tens mal lumbar o de genolls, evita l'impacte amb els talons.

2



CIRCUIT 00:01:00
BUTT KICKS

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

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

3



CIRCUIT 00:01:00
RUNNING

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

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

4



CIRCUIT 00:01:00
SALT LATERAL AMB ELEVACIÓ DE GENOLL

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons.

Farem els 4 exercicis com un circuit (2 voltes)
Total 10 minuts.

SESSIÓ 05

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

5



Una garrafa a cada mà.

FORÇA QUÀDRICEPS
ESQUAT AMB MANUELLES

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

6



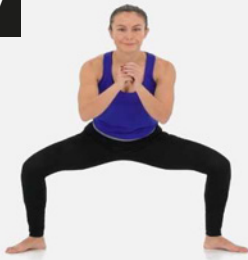
Fes un pas enrere creuant el peu cap el costat contrari. Ampolla o garrafa a les mans.

FORÇA ISQUIOSEURAL
ZANCADA POSTERIOR CREUADA
AMB DISC

00:00:30

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

7



Peus molt separats. Esquena recta.

FORÇA QUÀDRICEPS
SUMO SQUAT

00:00:30

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

8



Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna mirant al front. Flexiona't des del maluc. Porta els braços enrere aixecant els pesos que tens a les mans. Utilitza ampolles o garrafes.

FORÇA ESPATLLES
BENT OVER DUMBBELL FLY

00:00:30

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

9



Fes servir una garrafa o alguna cosa pesada.

FORÇA BÍCEPS
RULL DE BÍCEPS AMB PRESA
ESTRETA

00:00:30

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

SESSIÓ 05

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

11



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

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

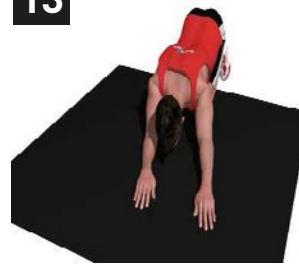
12



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

14



FORÇA ADDUCTOR/AB ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

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

15



FORÇA 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. A l'expiració mantens. Sempre sense dolor.