

## SESSIÓ 06

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



**CIRCUIT**  
**RUNNING**

00:02:00

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

Imagina que vas corrent però sense desplaçar-te. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

2



**CIRCUIT**  
**AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

00:01:00

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

Fes veure que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

3



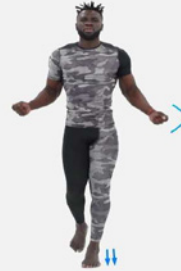
**CIRCUIT**  
**AIR JUMP ROPE**

00:01:00

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

Fes veure que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

4



**CIRCUIT**  
**AIR DOBLE JUMP ROPE**

00:01:00

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

Fes veure que saltes a la corda. Si tens problemes al lumbar o els genolls no aixequis les puntes dels peus del terra; així anul·les l'impacte.

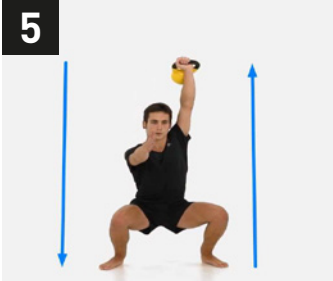
El farem en forma de circuit (2 voltes)  
Total 10 minuts.

## SESSIÓ 06

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

5



FORÇA QUÀDRICEPS  
OFFSET KB OVERHEAD SQUAT LEFT

00:00:30

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

Amb un pes (ampolla o garrafa) aixeca't per sobre del cap, flexiones les cames portant el braç contrari endavant.

6



FORÇA PIT  
FLEXIONS AMB DESPLAÇAMENTS LATERALS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	MÀXIM
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Fas flexions al terra. A cada flexió vas fent un pas cap a un costat i cap a l'altre.

7



FORÇA ESPATLLES  
THRUSTER

00:00:30

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

Flexiones cames a 90 graus. A l'estirar les cames portes la barra per sobre el cap.

8



FORÇA LUMBAR  
DOS TEMPS AMB FITBALL

00:00:30

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

Aixeques les mans des del terra cap al sostre. L'esquena recta, en tensió amb el pit obert. Si no tens fitball, utilitza una escombra, una caixa buida o un objecte de poc pes.

9



FORÇA ABDOMINALS  
BEAR CRAWL

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ves-te desplaçant per casa com si caminessis amb les mans i els peus al terra.

## SESSIÓ 06

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL  
AMB SUPORT

00:00:30

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

11



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

00:00:30

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

12

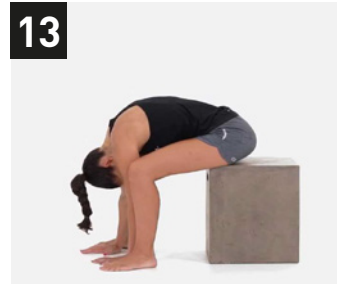


FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS EN  
BIPEDESTACIÓ

00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT  
BOX SIT DEEP HIP FLEXION STRETCH

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT  
90/90 BREATHING POSITION

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	5 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
	00:00:00

Mantens l'estirament entre 30 segons i 1 minut atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica més, però suau, sense dolor.