

## SESSIÓ 07

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA

1



**CIRCUIT  
RUNNING**

00:10:00

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

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

2



**CARDIOVASCULAR**

**BOX COMBO-HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK+4 SCISSORS)**

00:10:00

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

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

3



**CARDIOVASCULAR  
SQUAT RUN**

00:10:00

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

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

4



**CARDIOVASCULAR  
JUMPING JACKS**

00:10:00

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

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

Farem els 4 exercicis en forma de circuit (2 voltes)  
Total 10 minuts.

## SESSIÓ 07

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

5

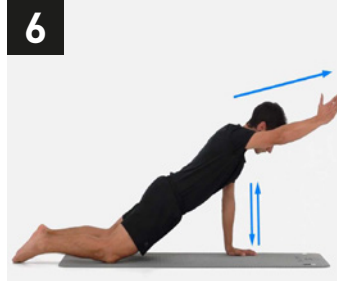


**CIRCUIT** QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30  
**GAMBADA ENDAVANT PI+PRESS**  
**VERTICAL UNILATERAL BD MANUELLES**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	10 C/AMA
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

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

6



**CIRCUIT** PIT ⌚ 00:00:30  
**KNEELING PUSH-UP REACH**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	MÀXIM
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

Fes una flexió de braços al terra i després estira el braç endavant. Alterna el braç amb cada repetició.

7



**CIRCUIT** ADDUCTOR/AB ⌚ 00:00:30  
**GAMBADA LATERAL**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	10 C/CAMA
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

8



**CIRCUIT** GLUTI ⌚ 00:00:30  
**BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE (L)**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	10 C/CAMA
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

Aixeca el cul del terra estirant alternativament braç i cama contrària.

9



**CIRCUIT** OBLICS ⌚ 00:00:30  
**PLANXA LATERAL (D) SOBRE COLZES**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	40 SEG./COSTAT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

10



**CIRCUIT** ⌚ 00:00:30  
**AIR JUMP SPLIT STEPS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
	00:00:00

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

Avui aquesta part la faràs en forma de circuit passant d'un exercici a l'altre sense descans.

## SESSIÓ 07

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

11



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

12



FLEXIBILITAT LUMBAR  00:00:30  
CAT CAMEL EN BIPEDESTACIÓ

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

13



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB  00:00:30  
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

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

14



FLEXIBILITAT  00:00:30  
QUADS STRETCH (PRONE) - RIGHT

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

15



FLEXIBILITAT ABDOMINALS  00:00:30  
COCODRILE BREATHING-PRONE

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

Mantens la posició entre 30 segons i 1 minut atent a la respiració, sense forçar. A cada espiració intenta estirar una mica més i a l'espiració mantens. Sempre sense dolor.

Mantens la posició atent a la respiració, sentint el moviment de la teva panxa contra el terra a l'inspirar i a l'espirar.