

SESSIÓ 08

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1

CIRCUIT **AIR JUMP ROPE** ⌚ 00:01:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT 30 SEG.
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que saltés a la corda. Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons al terra.

2

CIRCUIT **ABDOMINALS** ⌚ 00:01:30
HAND WALKOUT

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT 30 SEG.
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Dret amb les cames obertes flexiona el tronc portant las mans al terra, camina endavant amb les mans i torna enrere per tornar a començar.

3

CIRCUIT ⌚ 00:01:30
BUTT KICKS

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT 30 SEG.
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

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

4

CIRCUIT **ABDOMINALS** ⌚ 00:01:30
BEAR CRAWL

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT 30 SEG.
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Camina endavant i enrere amb les mans i els peus al terra.

Farem els 4 exercicis en forma de circuit (2 voltes)
Total 12 minuts.

SESSIÓ 08

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

5



FORÇA QUÀDRICEPS
BACK ESQUAT

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	20
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Utilitza un bastó o escombra sobre les espatlles i fes flexions de cames.

6



FORÇA ESQUENA
REM AMB UNA MÀ

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Recolza't a una taula baixa. Esquena recta. Aixeca el pes (ampolla o garrafa) portant el colze amunt.

7



FORÇA GLUTI
DESVERGONYIMENT BÚLGAR

00:00:30

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

Deixa el peu de darrera sobre el sofà i flexiona el genoll de davant. Pots augmentar d'intensitat amb algun pes a les mans.

8



FORÇA ESQUENA
ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC
ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS

00:00:30

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

Assegut a la cadira, flexiona el tronc des del maluc mantenint l'esquena recta, pit obert, cap alineat amb la columna i portant els braços endavant.

9



FORÇA ABDOMINALS
"MAKING A TOWER" PLANK

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	5 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

SESSIÓ 08

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

10



FLEXIBILITAT COLL  00:00:30
FLEXIÓ LATERAL CERVICAL DRETA

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

11



FLEXIBILITAT PIT  00:00:30
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

12



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

13



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30
ESTIRAMENT FLEXORS DE MALUC GENOLLS

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

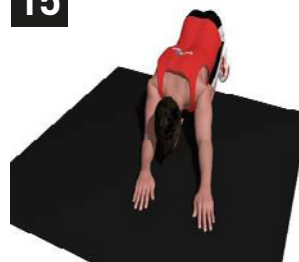
14



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30
ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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 i a l'expiració mantens. Sempre sense dolor.