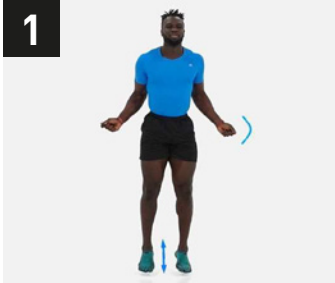


## SESSIÓ 17

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: MITJA



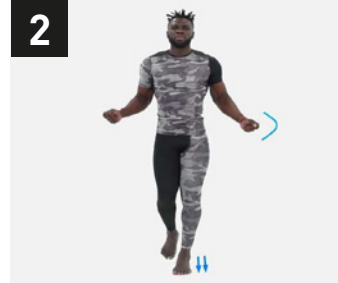
1

CIRCUIT  
AIR JUMP ROPE

00:01:00

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

Imagina't que saltes a la corda amb peus junts.



2

CIRCUIT  
AIR DOBLE JUMP ROPE

00:01:00

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

Imagina't que saltes a la corda. 2 salts amb un peu, 2 salts amb l'altre.



3

CIRCUIT  
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

00:01:00

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

Imagina't que saltes a la corda. Canvia de peu a cada salt.



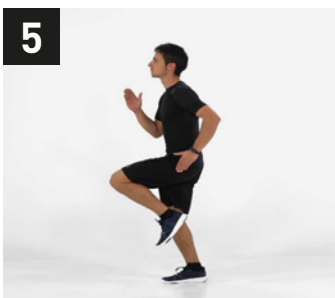
4

CIRCUIT  
JUMPING JACKS

00:01:00

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

Salta obrint i tancant cames.



5

CIRCUIT COLL  
SKIPPING

00:01:00

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

Corre aixecant els genolls.

És un circuit. 3 voltes. 1 minut per exercici. Vigila de reduir l'impacte al terra en els salts.

## SESSIÓ 17

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: MITJA

6



**CIRCUIT QUÀDRICEPS** ⌚ 00:00:30  
**FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC**

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

7



**CIRCUIT ISQUIOSEURAL** ⌚ 00:00:30  
**FLEXO-EXTENSIÓ MALUC ASIMÈTRIC EN BIPEDESTACIÓ**

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Inclina't endavant mantenint cap, tronc i cama posterior alineats. Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

8



**CIRCUIT BÍCEPS** ⌚ 00:00:30  
**RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLA ALTERN**

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Flexiona els braços alternativament. Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.

9



**CIRCUIT TRÍCEPS** ⌚ 00:00:30  
**FONS ENTRE BANCS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	12-15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ho pots fer amb els peus al terra.

10



**FORÇA ABDOMINALS** ⌚ 00:00:30  
**"MAKING A TOWER" PLANK**

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	3 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Ves apilant objectes a un costat i a l'altre mantenint cames, tronc i cap alineats.

## SESSIÓ 17

## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: MITJA

11



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

12



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  00:00:30  
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30  
ESTIRAMENT DE SALT DE TANCA  
ESQUERRA

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

Mantens l'estirament de 30 segons a 1 minut atent a la respiració. A l'expirar intenta estirar una mica més, però sempre sense dolor.