

SESSIÓ 19

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



CIRCUIT
RUNNING

00:01:00

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.

2



CIRCUIT
SQUAT RUN

00:01:00

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
PATINADOR

00:01:00

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

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

4



CIRCUIT
DOBLE SKIPS

00:01:00

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

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

5



CIRCUIT LUMBAR
FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC

00:01:00

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

De peus flexiona el tronc endavant i aixeca't mirant alternativament a cada costat.

6



CIRCUIT ABDOMINALS
EXERCICI L'ESCALADOR RUNNER

00:01:00

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

Un peu endavant i l'altre enrere alternativament, canvia'ls d'un salt.

Farem els 6 exercicis en forma de circuit, 1 minut c/exercici. Total 12 minuts.

SESSIÓ 19

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

7



FORÇA PIT  00:00:30
FONS PECTORAL RECOLZAMENT GENOLLS

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

Si et veus amb força no recolzis els genolls al terra.

8



FORÇA PIT  00:00:30
DUMBBELL GLUTE BRIDGE PULLOVER

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

Porta el braços enrere aixecant el cul del terra a l'inspirar. Torna a l'expirar. Utilitza una garrafa com a pes.

9



FORÇA PIT  00:00:30
OBERTURES SOBRE BANC PLA AMB MANUELLES

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

Ho pots fer estirat al terra. Obre i tanca els braços amb una ampolla o algun pes a cada mà.

10



FORÇA ESQUENA  00:00:30
REM AMB UNA MÀ

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

Recolzat a una taula baixa, amb l'esquena recta, aixeca el pes portant el colze amunt.

11



FORÇA OBLICS  00:00:30
PONT ISOMÈTRIC A DUES ALTURES

SÈRIES:	REPETICIONS:
 2	 5 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
 00:01:00	

Ves pujant i baixant alternativament amb cada braç.

SESSIÓ 19

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT ESPATLLES  00:00:30
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ESQUERRE
EN BIPEDESTACIÓ

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

14



FLEXIBILITAT PIT  00:00:30
ESTIRAMENT PECTORAL AMB ROTACIÓ
EXTERNA D'ESPATLLA

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

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

Mantens la posició atent a la respiració, sense forçar.
A l'expiració intenta estirar una mica més i a
l'inspiració mantens. Sempre sense dolor.