

SESSIÓ 09

ESCALFAMENT

INTENSITAT: MITJA

1



Camina per casa.

CIRCUIT
MARXA OUTDOOR

00:02:00

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

2



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

CIRCUIT
BOXING FORWARD-BACK BOUND

00:01:00

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

3



Fes que corres, però sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

CIRCUIT
RUNNING

00:01:00

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

4



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

CIRCUIT
BOXING DOUBLE JAB FORWARD-BACK

00:01:00

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

5



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

CIRCUIT
JUMPING JACKS

00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

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

SESSIÓ 09

ENTRENAMENT

INTENSITAT: MITJA

6



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

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

Baixa els pesos cap el terra mantenint la cama de darrera alineada amb el tronc.

7



CIRCUIT TRÍCEPS ⌚ 00:00:30
PRESSIÓ FRANCESA AMB MANUELLES

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

Amb una ampolla a cada mà porta les mans al front i torna a estirar els braços.

8



CIRCUIT ⌚ 00:10:00
BUTT KICKS

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

Evita l'impacte dels talons al terra.

9



CIRCUIT TRÍCEPS ⌚ 00:00:30
FONS TRÍCEPS EN BANC

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

Mans recolzades a una cadira o taula baixa.

10



CIRCUIT LUMBAR ⌚ 00:00:30
DOS TEMPS AMB FITBALL

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

Utilitza una escombra, caixa buida o qualsevol objecte gran de poc pes.

11



CIRCUIT ABDOMINALS ⌚ 00:00:30
PLANK SHOULDER TAPS

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	15 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Mantens cap, tronc i cames alineades i et vas tocant alternativament l'espatlla amb la mà contrària.

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

SESSIÓ 09

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: MITJA

12



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

13



FLEXIBILITAT TRÍCEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

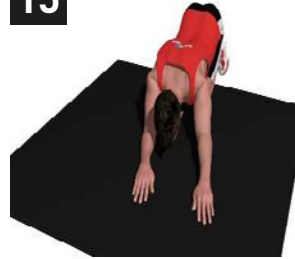
14



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS EN
BIPEDESTACIÓ

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	

16



FLEXIBILITAT LUMBARS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT LUMBARS TOMBAT

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'inspiració intenta estirar una mica més. A l'expiració mantens. Sempre sense dolor.