

SESSIÓ 02

ESCALFAMENT

RUNNING

1



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR  00:10:00



SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Ves caminant tranquil, sense presses per anar escalfant a poc a poc.

2



FORÇA QUÀDRICEPS  00:00:30
WALKING LUNGES

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Ves caminant flexionant els genolls fins a quasi tocar el terra amb el genoll de darrere.

3



FLEXIBILITAT LUMBAR  00:00:30
GIRS LONGITUDINALS DE TRONC
AMB MALUC FLEXIONAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 C/PEU
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Flexiona el tronc i toca un peu amb la mà contrària. Ves passant d'un peu a l'altre alternativament.

4



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30
ESTIRAMENT DINÀMIC EXTENSOR
MALUC

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Caminant, a cada passa portes el genoll al pit agafant-lo amb les mans i estira'l.

SESSIÓ 02

ENTRENAMENT

RUNNING

5



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR  00:35:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 35 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Vas caminant i cada 5 minuts fas 1 minut caminant el mes ràpid que puguis, però sense arribar a córrer. Mira de tenir sempre 1 peu en contacte amb el terra.

SESSIÓ 02

ESTIRAMENTS

RUNNING

6



FLEXIBILITAT ABDOMINALS  00:00:30
ESTIRAMENT DE PSOES

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

7



FLEXIBILITAT BESSÓ/SOLI  00:00:30
ESTIRAMENT DE BESSÓ

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

8



FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30
ESTIRAMENT DE MALUC DEMPEUS

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

9



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

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

Mantens la posició atent a la respiració entre 30 segons i 1 minut. A l'expirar intenta estirar una mica més, però amb comoditat, sense dolor.