

SESSIÓ 04

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 poc a poc.

2



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
AIR ESQUAT

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	20
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes flexions de cames com si volguessis asseure't a terra.

3



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
ALTERNATIVE FORWARD LUNGE

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

Fes alternativament una passa endavant i endarrere flexionant els genolls.

4



FORÇA ISQUIOSEURAL 00:00:30
SDL - SINGLE DEADLIFT
(RIG + KNEE UP)

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

Inclina el tronc endavant i aixeca la cama de darrera.

SESSIÓ 04

ENTRENAMENT

RUNNING

5



CIRCUIT 00:10:00
CARRERA A L'AIRE LLIURE

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Comença a córrer amb comoditat. Si alguna cosa et fa mal segueix caminant.

6



CARDIOVASCULAR 00:10:00
MARXA OUTDOOR

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	5 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Camina a un ritme que et permeti recuperar l'esforç de córrer.

Avui començarem a introduir el córrer. Aniràs alternant **1 minut de córrer** amb **5 minuts de caminar**. Això ho faràs un total de **4 vegades**.

SESSIÓ 04

ESTIRAMENTS

RUNNING

7



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

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

8



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

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

9



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB  00:00:30
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS ASSEGUT

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

10



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30
ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT

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.