

SESSIÓ 05

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



FLEXIBILITAT
CROSSING TAPS 00:00:30

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

Porta una cama endavant i toca el peu amb la mà contrària.

3



FLEXIBILITAT ESQUENA 00:00:30
ALTERNATIVE FORWARD LUNGE

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

De peus, postura erguida. A l'expirar baixa a un costat portant el braç per sobre el cap. A l'inspirar torna al centre.

4



CARDIOVASCULAR
SKIPPING 00:01:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	50 PASSES
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Corre aixecant els genolls.

5



CARDIOVASCULAR
BUTT KICKS 00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	50 PASSES
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Corre portant els talons cap als glutis.

SESSIÓ 05

ENTRENAMENT

RUNNING

6



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR 00:04:00

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

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

7



CIRCUIT
FARTLEK DE CARRERA A L'AIRE
LLIURE 00:01:00

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

Corre amb comoditat, si alguna cosa fa mal segueix caminant.

8



CIRCUIT
MARXA OUTDOOR 00:04:00

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

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

Seguim alternant 4 minuts de caminar amb 1 minut de córrer. Això ho faràs un total de 4 vegades. Al final acabaràs caminant 10 minuts per recuperar-te.

SESSIÓ 05

ESTIRAMENTS

RUNNING

9



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

10



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

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

11



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

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

12



FLEXIBILITAT LUMBAR ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT LUMBAR 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.