

## SESSIÓ 07

## 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** **GLUTI** ⌚ 00:00:30  
**ROTACIONS EXTERNES DE MALUC**  
**RECOLZO EN GENOLLS**

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

Amb les mans als genolls ves fent rotacions de genolls cap a un costat i l'altre

3



**FLEXIBILITAT** ⌚ 00:00:30  
**ABDUCTORS STRETCHING - LEFT**

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

Fes un pas al costat flexionant el genoll i baixa tot el que puguis.

4



**CARDIOVASCULAR** ⌚ 00:10:00  
**SIDE SHIFT SKIPPING**

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

Corre ràpid amb les cames separades i aixecant els genolls.

5



**FLEXIBILITAT** **LUMBARS** ⌚ 00:00:30  
**FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC**

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

De peus, mirant endavant. A l'expirar baixa a tocar amb les mans al terra. A l'inspirar puja i gira mirant cap a un costat.

## SESSIÓ 07

## ENTRENAMENT

## RUNNING



6

CIRCUIT

00:02:00

**FARTLEK DE CARRERA A L'AIRE  
LLIURE**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 4	 2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Ves corrent amb comoditat. Posa atenció a la trepitjada. No piquis amb el taló al terra.

7



CIRCUIT

00:04:00

**MARXA OUTDOOR**

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

Camina a un ritme que et permeti recuperar-te del córrer.

Anirem retallant el caminar. Avui 4 minuts de caminar entre sèries de 2 minuts de córrer.  
**Ho repetirem 4 vegades.**

## SESSIÓ 07

## ESTIRAMENTS

## RUNNING

8



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

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

9





**FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS CAMA DRETA EN BARRA**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

10



**FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

11



**FLEXIBILITAT ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL AMB BARRA**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 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.