

SESSIÓ 01

ESCALFAMENT

INTENSITAT: SUAU

1

CARDIOVASCULAR
AIR JUMP ROPE

00:01:00	00:00:00
1	1'
150	
	0,0

Imagina que saltes a la corda, però no aixequis les puntes dels peus del terra, així anul·les l'impacte.

2

CARDIOVASCULAR
SHUFFLE KNEE UP

00:01:00	00:00:00
1	1'
150	
	0,0

Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.

3

CARDIOVASCULAR
PATINADOR

00:01:00	00:00:00
1	1'
150	
	0,0

Si tens problemes lumbar o de genoll no saltis al desplaçament lateral.

4

CARDIOVASCULAR
RUNNING

00:01:00	00:00:00
1	1'
150	
	0,0

Imagina que corres, però sense desplaçar-te. Si tens problemes lumbar o de genoll no aixequis la punta dels peus del terra.

5

FLEXIBILITAT **COLL**
FLEXIÓN CERVICAL

00:00:30	00:00:00
1	10
150	

Mantens la mirada frontal atenta a la respiració. A l'inspirar mira al sostre. A l'expirar mira a terra.

6

FLEXIBILITAT **COLL**
GIRS LONGITUDINALES DE COLL

00:00:30	00:00:00
1	10 cada cost
150	

Mirada frontal i atenta a la teva respiració. A l'expirar mires a un costat. A l'inspirar tornes al centre.

7

FLEXIBILITAT **ESQUENA**
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ

00:00:30	00:00:00
1	10 cada cost
150	


Mirada frontal, postura relaxada i atenta a la respiració. A l'expirar baixes a un costat.

SESSIÓ 01

ENTRENAMENT

INTENSITAT: SUAU


8



CIRCUIT		QUÀDRICEPS
ASSISTED SQUAT TO BOX		
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
🏋️ 3	👤 15	
❤️ 150	🔄	
⚡	📦	

Mantens l'esquena recta i el cap mirant endavant i alineat amb la columna.

9



CIRCUIT		PIT
PUSH-UP HOMBROS 90° EN PARED		
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
🏋️ 3	👤 15	
❤️ 150	🔄	
⚡	📦	


10



CIRCUIT		ESQUENA
ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS		
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
🏋️ 3	👤 15	
❤️ 150	🔄	
⚡	📦	

Mantens l'esquena recta i el cap mirant endavant i alineat amb la columna. Inclines el cos endavant portant els braços per sobre el cap.

11



CIRCUIT		LUMBAR
POINTER		
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
🏋️ 3	👤 10 c/braç	
❤️ 150	🔄	
⚡	📦	

Mantens el cap alineat amb la columna. Aixeques el braç i cama contrària alternativament.

12



CIRCUIT		ESPATLLES
ELEVACIÓ FRONTAL ALTERNA AMB MANUELLES ASSEGUT		
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
🏋️ 3	👤 12 c/braç	
❤️ 150	🔄	
⚡	📦	

Si no tens manuelles fes servir l'ampolla d'aigua.

SESSIÓ 01

ESTIRAMENTS

INTENSITAT: SUAU

13



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS
ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS EN
BIPEDESTACIÓ

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

16



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

17



FLEXIBILITAT LUMBARS
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

 00:00:30	 00:00:00
 1	
 150	
	

Mantens l'estirament atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica mes, però suau, sense dolor.