

## SESSIÓ 02

## ESCALFAMENT

## INTENSITAT: SUAU

1



**CARDIOVASCULAR**  
**MARXA OUTDOOR**

🕒 00:02:00	👤 00:00:00
🏃 1	🧑 2'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠 0,0

Imagina que vas caminant, sense desplaçar-te. Progressivament ves aixecant més els genolls i els braços.

2



**CARDIOVASCULAR**  
**AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

🕒 00:02:00	👤 00:00:00
🏃 1	🧑 2'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠 0,0

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

3



**CARDIOVASCULAR**  
**PASSOS ALTERNES A ALTA VELOCITAT**

🕒 00:02:00	👤 00:00:00
🏃 1	🧑 2'
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠 0,0

Vas fent 3 o 4 pasades endavant i endarrere el més ràpid que puguis.

4



**FLEXIBILITAT LUMBAR**  
**FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏃 1	🧑 10/COSTAT
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠 0,0

Flexiona el tronc endavant, aixeques a un costat i mires cap a enrere. Vas fent a un costat i a l'altre. Espira al flexionar i inspira a l'aixecar-te.

5



**FLEXIBILITAT ESPATLLES**  
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A DAVANT**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏃 1	🧑 20
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

6



**FLEXIBILITAT ESPATLLES**  
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP ENRERE**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏃 1	🧑
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

## SESSIÓ 02

## ENTRENAMENT

## INTENSITAT: SUAU

7



**FORÇA GUTI**  
**GAMBADA CAP ENRERE**

⌚ 00:00:30	👤 00:01:00
🏋️ 3	👤 8 C/CAMA
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Porta la cama enrere mantenint el tronc dret i les espatlles estables.

8



**FORÇA ISQUIOSEURALS**  
**ELEVACIÓ DE MALUC AMB**  
**RECOLZAMENT SOBRE BASE ELEVADA**

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 10 C/CAMA
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Amb el taló al sofà o una cadira aixeca el tronc en bloc. Si al principi et costa comença amb els dos talons recolzats.

9



**FORÇA ESPATLLES**  
**ELEVACIÓ FRONTAL ALTERNA AMB**  
**MANUELLES ASSEGUT**

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 12 C/BRAÇ
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Ves aixecant els braços alternativament endavant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

10

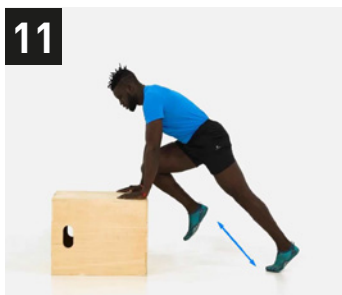


**FORÇA ESQUENA**  
**PULLOVER AMB MANUELLA AMB**  
**BANC PLA**

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 12
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Estira't, vas portant els braços enrere inspirant i els aixeques espirant. Pots utilitzar una ampolla o qualsevol objecte que tinguis com a pes.

11



**FORÇA ABDOMINALS**  
**HANDS ELEVATED MOUNTAIN**  
**CLIMBERS**

⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 10 C/GENOLL
❤️ 150	🏋️
⚡	🏠

Recolza't a una taula i vas aixecant els genolls alternativament. Espira a l'aixecar.

## SESSIÓ 02









## ESTIRAMENTS

## INTENSITAT: SUAU

12











FLEXIBILITAT ESQUENA  
ESTIRAMENT DORSAL

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

13











FLEXIBILITAT PIT  
ESTIRAMENT DE PECTORAL DEMPEUS

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

14











FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS  
TOMBAT

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

15











FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  
ESTIRAMIENTO NEURODINÁMICO  
ISQUIOSURAL DERECHO EN STEP

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

16



FLEXIBILITAT ESPATLLES  
ESTIRAMENT D'ESPATLLES

 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.