

## SESSIÓ 01

## ESCALFAMENT

## TONIFICACIÓ

1



**CIRCUIT**  
**RUNNING**

00:02:00

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 2            | 2 MINUTS     |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:00:00     |              |

Fes que corres, però sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

2



**CIRCUIT**

**AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS**

00:01:00

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 2            | 1 MINUT      |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:00:00     |              |

Fes que saltes a corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte amb els talons al terra.

3



**CIRCUIT** ABDOMINALS  
**HAND WALKOUT**

00:01:00

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 2            | 1 MINUT      |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:00:00     |              |

Flexiones des del maluc fins tocar amb les mans al terra, camines endavant i tornes enrere.

4



**CIRCUIT**  
**SKIPPING**

00:01:00

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 2            | 1 MINUT      |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:00:00     |              |

Corre aixecant els genolls. Vigila de no picar amb els talons al terra.

5



**CIRCUIT** ESQUENA  
**ESTIRAMENT DORSAL DRET EN BIPEDESTACIÓ**

00:01:00

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 2            | 1 MINUT      |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:00:00     |              |

Dret, mirant endavant, a cada espiració baixes al costat portant el braç per sobre el cap. A l'inspirar tornes al centre.

Farem els 5 exercicis en forma de circuit. 2 voltes.  
Total 12 minuts.

## SESSIÓ 01

## ENTRENAMENT

## TONIFICACIÓ

6



**FORÇA** ISQUIOSEURAL 00:00:30  
**FLEXO-EXTENSIÓ MALUC ASIMÈTRIC EN BIPEDESTACIÓ**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 10 C/CAMA    |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Amb una garrafa a cada mà, ves fent flexions de genolls.

7



**FORÇA** TRÍCEPS 00:00:30  
**PRESSIÓ FRANCESA AMB MANUELLES**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 15           |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Amb una ampolla a cada mà porta les mans al front i torna a estirar els braços.

8



**FORÇA** ABDOMINALS 00:01:00  
**DEAD BUG**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 10 C/BRAÇ    |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Amb l'esquena ben enganxada al terra, genolls i braços aixecats, estira braç i cama contrària.

9



**FORÇA** TRÍCEPS 00:00:30  
**FONS TRÍCEPS EN BANC**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 15           |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Mans recolzades a una cadira o taula baixa.

10



**FORÇA** LUMBARS 00:00:30  
**DOS TEMPS AMB FITBALL**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 20           |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Utilitza una escombra, caixa buida o qualsevol objecte gran de poc pes.

11



**FORÇA** ABDOMINALS 00:00:30  
**PLANK SHOULDER TAPS**

| SÈRIES:      | REPETICIONS: |
|--------------|--------------|
| 3            | 15 C/COSTAT  |
| RECUPERACIÓ: |              |
| 00:01:00     |              |

Cap, tronc i cames alineades i et vas tocant alternativament l'espatlla amb la mà contrària.

## SESSIÓ 01

## ESTIRAMENTS

## TONIFICACIÓ

12



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30  
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

13



FLEXIBILITAT TRÍCEPS ⌚ 00:00:30  
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

14



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

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

15



FLEXIBILITAT ESQUENA ⌚ 00:00:30  
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

16



FLEXIBILITAT LUMBAR ⌚ 00:00:30  
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

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

Mantens la posició entre 30 segons i 1 minut atent a la respiració, sense forçar. A l'expiració intenta estirar una mica més i a l'expiració mantens. Sempre sense dolor.