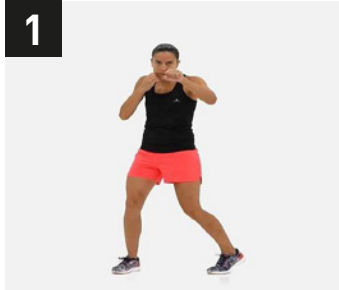


SESSIÓ 05

ESCALFAMENT

TONIFICACIÓ

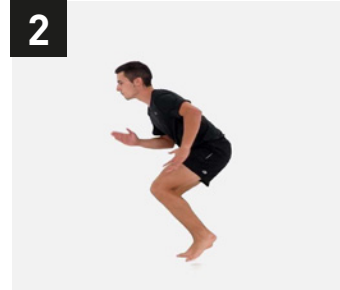


1

CIRCUIT **BOXING JAB CROSS** ⌚ 00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

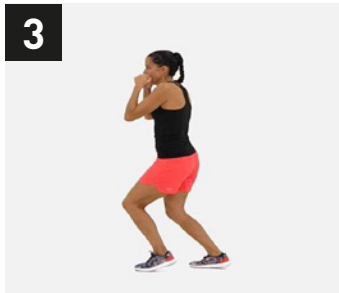


2

CIRCUIT **SQUAT RUN** ⌚ 00:01:00

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

En posició d'squat fes que corres sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.



3

CIRCUIT **BOXING FORWARD-BACK BOUND** ⌚ 00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

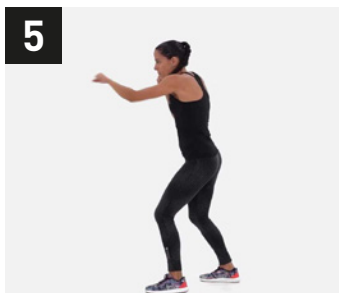


4

CIRCUIT **ABDOMINALS HAND WALKOUT** ⌚ 00:01:00

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

Dret amb les cames obertes flexiona el tronc portant les mans al terra, camina endavant amb les mans i torna enrere per tornar a començar.

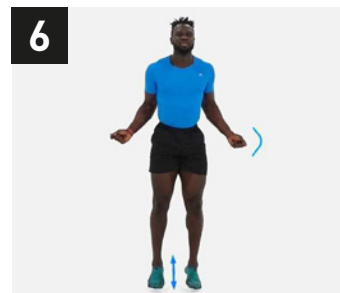


5

CIRCUIT **BOX COMBO - SCISSORS - LATERAL** ⌚ 00:01:00

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

Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.



6

CIRCUIT **AIR JUMP ROPE** ⌚ 00:01:00

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

Fes que saltes a la corda. Si tens mal lumbar o de genolls evita l'impacte.

Fes els 6 exercicis en forma de circuit, 1 minut per exercici i 2 voltes. **Total 12 minuts.**

SESSIÓ 05

ENTRENAMENT

TONIFICACIÓ

7



CIRCUIT QUÀDRICEPS 00:00:30
ESQUAT FRONTAL BAIX AMB MANUELLA

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	15
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Amb les cames obertes i un pes a les mans (garrafa, etc) flexiona cames baixant tot el que puguis i torna a pujar.

8



FORÇA ESPATLLES 00:00:30
ELEVACIÓ LATERAL COMPLETA

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Aixeca els pesos pel costat amb braços estirats. Com a pes utilitza ampolles, garrafes; fes anar la imaginació.

9



FORÇA GLUTI 00:00:30
DUMBBELL DEADLIFT

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

Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna. Flexiona el tronc des del maluc. Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolles; fes anar la imaginació.

10



FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
GAMBADA ENDAVANT PI + PRESS VERTICAL UNILATERAL BD AMB MANUELLA

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	12 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Per afegir càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs d'ampolle; fes anar la imaginació.

11



FORÇA OBLICS 00:00:30
ENCONGIMENTS CREUAT DE PEU AMB FITBALL

SÈRIES:	REPETICIONS:
2	10 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:01:00	

Si no tens fitball utilitza una escombria, una caixa buida o un objecte de poc pes.

SESSIÓ 05

ESTIRAMENTS

TONIFICACIÓ

12



FLEXIBILITAT COLL
ALLIBERAMENT ESCAPULAR

00:00:30

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

00:00:30

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

14



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS TOMBAT

00:00:30

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL
ESTIRAMENT NEURODINÀMIC
ISQUIOSEURAL DRET

00:00:30

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

16



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI
ESQUERRE

00:00:30

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

17



FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI
DRET

00:00:30

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

18



FLEXIBILITAT ADDUCTOR/AB
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

00:00:30

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

19



FLEXIBILITAT LUMBAR
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

00:00:30

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

Mantens l'estirament entre 30 segons i 1 minut, atent a la teva respiració. Amb cada espiració intenta estirar una mica més, però suau, sense dolor.