

SESSIÓ 07

ESCALFAMENT

TONIFICACIÓ

1



CIRCUIT 00:01:00
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	2 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Fes que corres sense desplaçar-te. Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

2



CIRCUIT 00:01:00
BUTT KICKS

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

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

3



CIRCUIT 00:01:00
RUNNING

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

4



CIRCUIT 00:01:00
SALT LATERAL AMB ELEVACIÓ DE GENOLL

SÈRIES:	REPETICIONS:
3	1 MINUT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Si tens mal lumbar o als genolls vigila de no picar amb els talons.

Farem els 4 exercicis en forma de circuit, 3 voltes.
Total 15 minuts.

SESSIÓ 07

ENTRENAMENT

TONIFICACIÓ

5



Una garrafa a cada mà.

FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
ESQUAT AMB MANUELLES

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

6

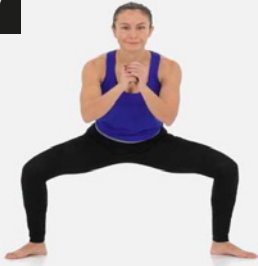


Fes un pas enrere creuant el peu cap al costat contrari. Ampolla o garrafa a les mans.

FORÇA ISQUIOSEURAL 00:00:30
ZANCADA POSTERIOR CREUADA AMB DISC

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

7



Peus molt separats. Esquena recta.

FORÇA QUÀDRICEPS 00:00:30
SUMO SQUAT

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

8



Esquena en tensió, amb el pit obert i el cap alineat amb la columna mirant al front. Flexiona't des del maluc. Porta els braços enrere aixecant els pesos que tens a les mans. Utilitza ampolles o garrafes.

FORÇA ESPATLLES 00:00:30
BENT OVER DUMBBELL FLY

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

9



Fes servir una garrafa o alguna cosa pesada.

FORÇA BÍCEPS 00:00:30
RULL DE BÍCEPS AMB PRESA ESTRETA

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

SESSIÓ 07

ESTIRAMENTS

TONIFICACIÓ

10



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

11



FLEXIBILITAT BÍCEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE BÍCEPS A UN BRAÇ

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

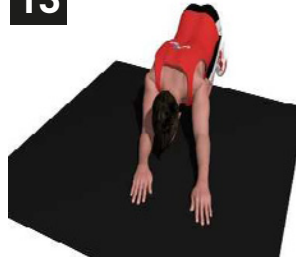
12



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30
ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS

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

13



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL ASIMÈTRIC

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

14



FLEXIBILITAT ADDUCTORS/AB  00:00:30
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT

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

15



FLEXIBILITAT LUMBARS  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'inspiració intenta estirar una mica més i a l'expiració mantens. Sempre sense dolor.