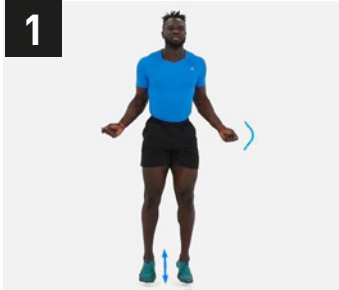


SESSIÓ 04

ESCALFAMENT

TONIFICACIÓ

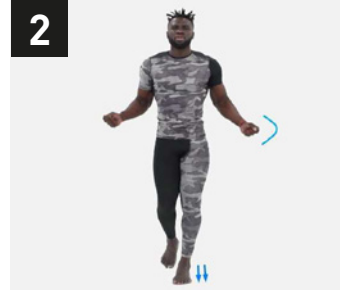


1

CIRCUIT 00:01:00
AIR JUMP ROPE

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

Imagina't que saltes a la corda amb peus junts.



2

CIRCUIT 00:01:00
AIR DOBLE JUMP ROPE

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

Imagina't que saltes a la corda. 2 salts amb un peu, 2 salts amb l'altre.



3

CIRCUIT 00:01:00
AIR JUMP ROPE SPLIT STEPS

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

Imagina't que saltes a la corda. Canvia de peu a cada salt.

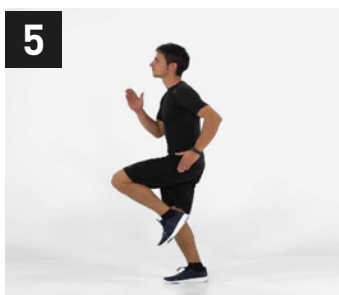


4

CIRCUIT 00:01:00
RUNNING

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

Salta obrint i tancant cames.



5

CIRCUIT COLL 00:01:00
FLEXIÓ CERVICAL

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

Corre aixecant els genolls.

És un circuit. 3 voltes. 1 minut per exercici. Vigila de reduir l'impacte al terra en els salts.

SESSIÓ 04

ENTRENAMENT

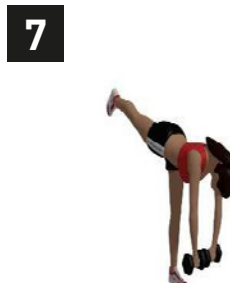
TONIFICACIÓ



CIRCUIT QUÀDRICEPS 00:00:30
FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.



CIRCUIT ISQUIOSEURAL 00:00:30
FLEXO-EXTENSIÓ MALUC ASIMÈTRIC EN BIPEDESTACIÓ

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Inclina't cap endavant mantenint el cap, tronc i cama posterior alineats. Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.



CIRCUIT BÍCEPS 00:00:30
RULL DE BÍCEPS AMB MANUELLES ALTERN

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	12 C/BRAÇ
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Flexiona el braços alternativament. Com a càrrega utilitza ampolles, garrafes, packs o qualsevol cosa que tinguis a mà.



CIRCUIT TRÍCEPS 00:00:30
FONS ENTRE BANCS

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	12-15
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ho pots fer amb els peus al terra.



FORÇA ABDOMINALS 00:00:30
"MAKING A TOWER" PLANK

SÈRIES:	REPETICIONS:
4	12-15
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves apilant objectes a un costat i a l'altre mantenint cames, tronc i cap alineats.

Avui farem aquesta part en forma de circuit, 4 voltes passant d'un exercici a l'altre sense descans.

SESSIÓ 04

ESTIRAMENTS

TONIFICACIÓ

11



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

12



FLEXIBILITAT TRÍCEPS  00:00:30
ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

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

13



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

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

14



FLEXIBILITAT ESQUENA  00:00:30
ESTIRAMENT DORSAL

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

15



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL  00:00:30
ESTIRAMENT DE SALT DE TANCA
ESQUERRA

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

Mantens l'estirament de 30 segons a 1 minut atent a la respiració... A l'expirar intenta estirar una mica més, però sempre sense dolor.