

SESSIÓ 01

ESCALFAMENT

RUNNING

1



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR

00:10:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Ves caminant. Progressivament ves aixecant més els braços i les cames.

2



FORÇA
TISORA

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Amb un peu davant i l'altre enrere ves fent flexions de cames.

3



FLEXIBILITAT
CROSSING TAPS

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/CAMA
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Porta una cama endavant i toca el peu amb la mà contrària.

4



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ

00:00:30

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	10 C/COSTAT
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

De peus, postura alçada, a l'expirar baixa a un costat portant el braç per sobre el cap. A l'inspirar torna al centre.

SESSIÓ 01

ENTRENAMENT

RUNNING

5



CARDIOVASCULAR
MARXA OUTDOOR

00:30:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
1	30 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
00:00:00	

Camina a un ritme una mica més ràpid, però amb comoditat. Has de tenir la sensació de que podries portar una conversa amb normalitat.

SESSIÓ 01

ESTIRAMENTS

RUNNING

6



FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

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

7



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

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

8



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

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

9



FLEXIBILITAT LUMBARS ⌚ 00:00:30
ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT

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

Mantens la posició atent a la respiració entre 30 segons i 1 minut. A l'expirar intenta estirar una mica més, però amb comoditat, sense dolor.