

## SESSIÓ 03

## ESCALFAMENT

## RUNNING

1



CARDIOVASCULAR  
MARXA OUTDOOR  00:10:00

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

Ves caminant tranquil, sense presses per anar escalfant poc a poc.

2

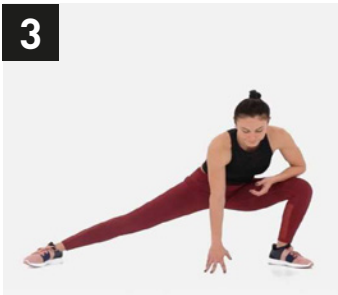


FLEXIBILITAT GLUTI  00:00:30  
ROTACIONS EXTERNES DE MALUC  
RECOLZO ALS GENOLLS

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 20
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Amb les mans als genolls, ves fent rotacions de genolls cap a un costat i l'altre.

3



FLEXIBILITAT  00:00:30  
ABDUCTORS STRETCHING - LEFT

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

Fes un pas al costat flexionant el genoll i baixa tot el que puguis.

4



FLEXIBILITAT LUMBARIS  00:00:30  
FLEXOEXTENSIÓ + ROTACIÓ DE TRONC

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

De peus mirant endavant. A l'expirar baixa a tocar amb les mans al terra. A l'inspirar puja i gira a mirar cap a un costat.

## SESSIÓ 03

## ENTRENAMENT

## RUNNING

5



CARDIOVASCULAR  
MARXA OUTDOOR  00:35:00

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 35 MINUTS
RECUPERACIÓ:	
 00:00:00	

Vas caminant i cada 5 minuts fas 2 minuts caminant el mes ràpid que puguis, però sense arribar a córrer. Mira de tenir sempre 1 peu en contacte amb el terra.

## SESSIÓ 03

## ESTIRAMENTS

## RUNNING

6



**FLEXIBILITAT BESSÓ/SOLI** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DE SOLI**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

7



**FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS CAMA DRETA EN BARRA**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

8



**FLEXIBILITAT ISQUIOSEURAL** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT D'ISQUIOSURALS**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 00:00:00	

9



**FLEXIBILITAT ESQUENA** ⌚ 00:00:30  
**ESTIRAMENT DORSAL AMB BARRA**

SÈRIES:	REPETICIONS:
 1	 30SEG. - 1MINUT
<b>RECUPERACIÓ:</b>	
 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.