

Si teniu cinta de córrer, elíptica, rodillo, bici estàtica, etc. Ja sabeu que podeu fer una hora d'activitat al dia. Podeu combinar-ho amb canvis d'intensitat!

Material: sense material

Escalfament:

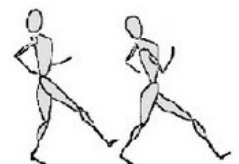
- Mobilitat articular de braços i cames sense desplaçaments → **8 minuts**
- seguir aquest vídeo sencer (comencem per una cosa fàcil de moment) → **10 minuts**

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

Exercicis tècnica de carrera: **30 segons** cada exercici. **Descans de 1 minut i mig** entre exercicis.

Els exercicis es poden fer amb desplaçament o sense, en funció de l'espai disponible!

1. Skipping baix
2. Talons al cul
3. Skipping amb una cama (l'altra cama estirada). Després skipping amb l'altra cama
4. Puntetes endavant, el polac, (treball de turmells) (imatge)



5. Passa endavant i enrere amb la mateixa cama (quan fem la passa endavant, flexionar cama fins que el genoll de darrera gairebé toqui a terra, amb l'esquena recta). El mateix amb l'altra cama
6. Skipping alt

7. Ens col·loquem obstacles baixos que hem de saltar-los (primer una cama i després l'altra, no amb peus junts) (imatge)



8. Alçar el genoll endavant i fer un salt amb la cama de suport (imatge). Després amb l'altra cama.



9. Skipping separant i tancant cames cada dues passes (imatge) → **1 minut**

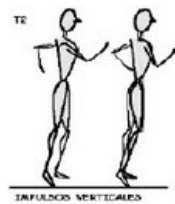


10. A un lloc una mica alçat (tauleta, cadira, 2 graons de l'escala, sofà, etc): una cama de suport sobre el lloc alçat, empenyem amunt mentre portem el genoll de la cama contrària endavant, tornem a baixar portant la cama enrere fins que toqui a terra (imatge) → després el mateix amb l'altra cama (no és alternat).



Exercicis de Força:

1. **20** abdominals normals (imatge)
2. Impuls vertical alternant peus (sense flexió de cames) (imatge) → **30 segons**
3. Posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans), passar a recolzament de colzes mantenint la posició de planxa abdominal (imatge) → **10 repeticions** cada braç.
4. **10** flexions normals (amb o sense genolls a terra)
5. ½ squat amb salt amunt → **20 repeticions**
6. Posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans) i portar el genoll a tocar el colze (imatge) → **10 repeticions** amb cada cama (alternat)

**TORNAR A REPETIR ELS EXERCICIS DE TÈCNICA DE CARRERA**

Tornada a la calma: **15'** al trot, pujant i baixant escales, voltes al pati, etc (intensitat molt suau = 1).

Exercicis d'estiraments: més idees noves

3. Musculatura posterior del muslo ← Extender las rodillas ↓ Inclinar el cuerpo hacia delante	4. Musculatura anterior de la cadera ↙ Presionar con la cadera hacia delante y hacia abajo	5. Musculatura posterior de la cadera ↙ Inclinar el tronco hacia delante
8. Musculatura lateral del tronco ← Empujar la cadera hacia un lado → Tracción del tronco hacia el lado contrario	9. Musculatura del tórax ↓ Paso hacia delante con la pierna del mismo lado ↙ Desplazar el hombro hacia delante	10. Musculatura de la cintura escapular ↙ Inclinar la cabeza hacia el lado contrario ↘ Tracción del brazo hacia abajo