

Escalfament:

- mobilitat articular sense desplaçaments
- 10' trot suau o pujant i baixant escales
- mobilitat articular amb desplaçaments → escalfeu bé els turmells!

Exercicis de cardio - cames:

dels exercicis del Vídeo de tècnica de carrera: Fer els 6 primers exercicis (fins a "tisores endavant") → **1' cada exercici**. Descans: **1' entre exercicis**.

- Exercici 3 → 30'' cada cama.



Exercicis de força:

- 1. Lumbar - isquios:** alçar pelvis i baixar → 20 repeticions cada cama.

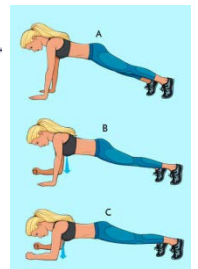
- 2. Flexions a terra** → 10 – 15 repeticions



- 3. Glutis:** alçar cama doblegada cap al costat → 15 repeticions cada cama.



- 4. Planxa:** des de recolzament de mans, baixar a recolzament de colzes i tornar a pujar → 8 repeticions baixar i pujar 1r amb un braç, i 8 repeticions més amb l'altre.



- 5. Tríceps:** flexió de braços des d'una cadira (com la imatge) → 15 repeticions



- 6. planxes laterals:** aguantar 30'' cap a cada costat



Exercicis de cardio - cames:

dels exercicis del Vídeo de tècnica de carrera: **1' cada exercici (excepte el 12 i 15)**. Descans: **1' entre exercicis**.

- Exercicis 8 – 10 – 11 – 12 (30'') – 14 – 15 (30'') – 16 – 17

Tornem a repetir els exercicis de força

Estiraments →

