

TAULA D'ENTRENAMENT - Nivell 1

Objectiu: Millorar Press banca, Circuit d'agilitat i Course navette



DIA 1 – PECTORAL I TRÍCEPS

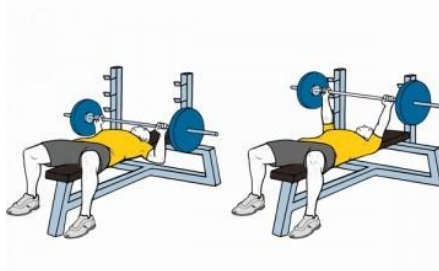
PRESS HORIZONTAL



3 sèries – 15 repeticions

Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

PRESS BANCA



3 sèries – 12 repeticions

PRESS INCLINAT



3 sèries – 10 repeticions

CONTRACTORA (pec-dec)



3 sèries – 15 repeticions

ESTIRAMENT PECTORAL



Mantenir la posició durant 25 seg

EXTENSIÓ EN POLITJA



3 sèries – 15 repeticions

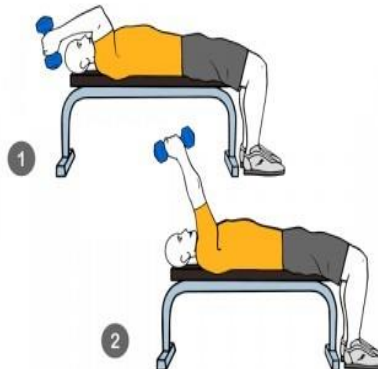
Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

EXTENSIÓ AMB MANUELLA (Bipedestació)



3 sèries – 10 repeticions

EXTENSIÓ ALTERNA AMB MANUELLA (Decúbit supí)



3 sèries – 12 repeticions

ESTIRAMENT TRÍCEPS

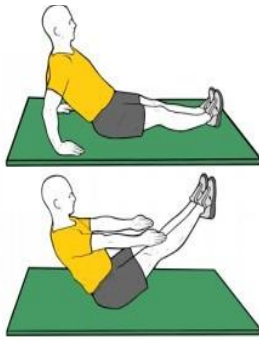


Mantenir la posició durant 25 seg

IMPORTANT:

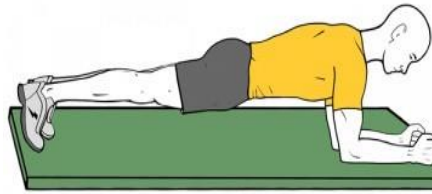
Abans de començar l'exercici realitzar escalfament cardiovascular (15-30 min bici, el. líptica, cinta...) i de mobilitat.
Després de finalitzar l'exercici realitzar estiraments de la musculatura treballada.

ABDOMINALS ESTÀTICS (V)



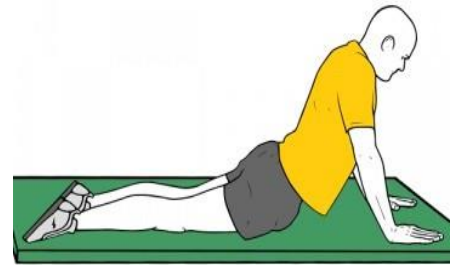
3 sèries – 30 seg

ABDOMINALS ESTÀTICS (PLANXA)



3 sèries – 45 seg

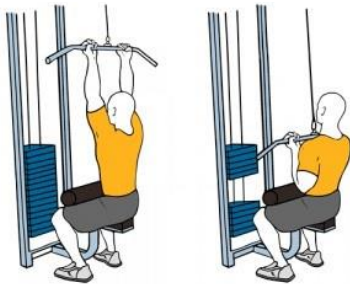
ESTIRAMENT ABDOMINALS



Mantenir la posició durant 25 seg

DIA 2 – DORSAL i BÍCEPS

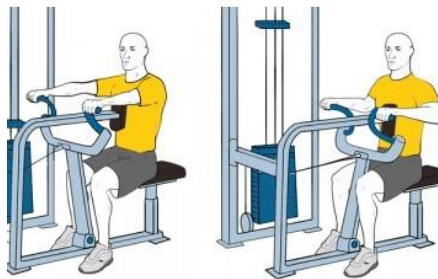
POLITJA AL PIT (Xaló supí)



3 sèries – 15 repeticions

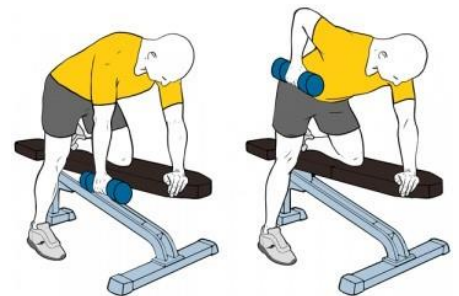
Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

REM (Sedestació)



3 sèries – 12 repeticions

REM ALTERN AMB MANUELLA



3 sèries – 10 repeticions

REM BAIX



3 sèries – 12 repeticions

ESTIRAMENT DORSAL-LUMBAR



Mantenir la posició durant 25 seg

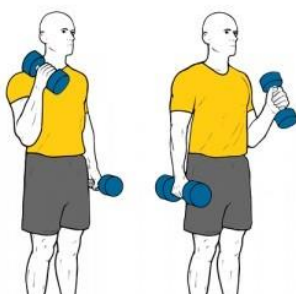
CURL BÍCEPS EN POLITJA



3 sèries – 15 repeticions

Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

MARTELL ALTERN



3 sèries – 10 repeticions

CURL CONCENTRAT



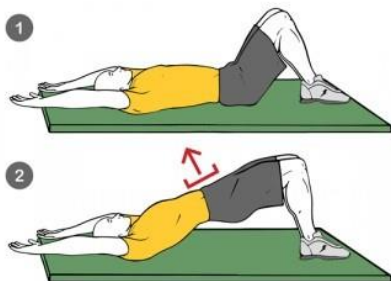
3 sèries – 12 repeticions

ESTIRAMENT BÍCEPS



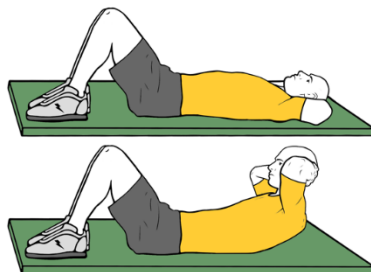
Mantenir la posició durant 25 seg

HIPER-EXTENSIÓ LUMBAR



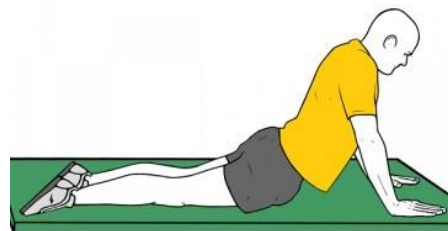
3 sèries – 15 repeticions

CRUNCH ABDOMINAL



3 sèries – 15 repeticions

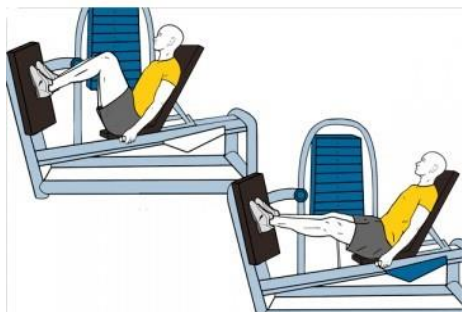
ESTIRAMENT ABDOMINAL



Mantenir la posició durant 25 seg

DIA 3 – CAMES I ESPATLLES

PRESS QUÀDRICEPS



3 sèries – 15 repeticions

Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

EXTENSIÓ QUÀDRICEPS



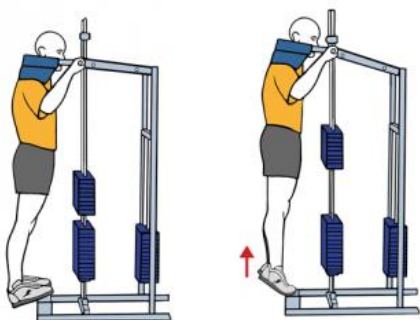
3 sèries – 12 repeticions

CURL FEMORAL



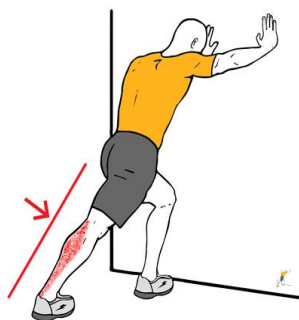
3 sèries – 15 repeticions

ELEVACIÓ TALÓ MAQUINA (Bessons)



3 sèries – 15 repeticions

ESTIRAMENT BESSONS



Mantenir la posició durant 25 seg

ESTIRAMENT QUÀDRICEPS



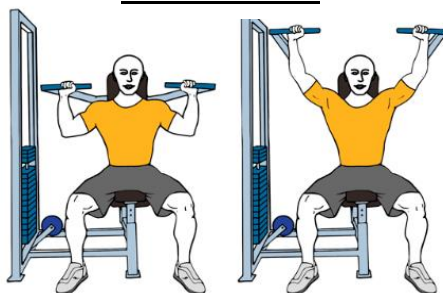
Mantenir la posició durant 25 seg

ESTIRAMENT FEMORAL



Mantenir la posició durant 25 seg

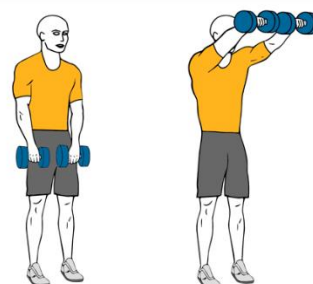
PRESS ESPATLLA



3 sèries – 15 repeticions

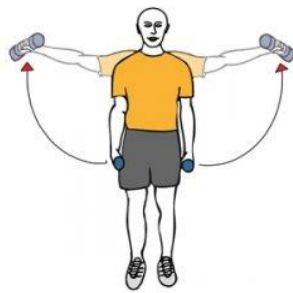
Abans de fer les 3 sèries, fer-ne 2 amb poc pes (escalfament)

ELEVACIÓ FRONTAL



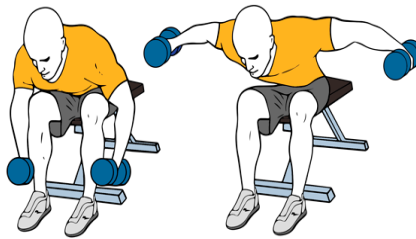
3 sèries – 10 repeticions

ELEVACIÓ LATERAL



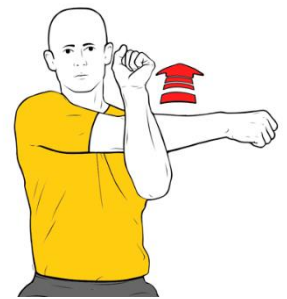
3 sèries – 12 repeticions

ELEVACIÓ POSTERIOR INCLINAT



3 sèries – 12 repeticions

ESTIRAMENT ESPATLLA



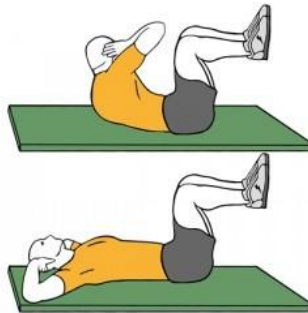
Mantenir la posició durant 25 seg

ELEVACIÓ CAMES FLEXIONADES



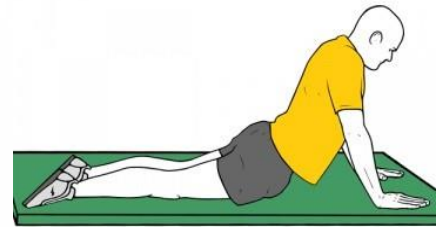
3 sèries – 12 repeticions

CRUNCH ABDOMINAL ALTERN



3 sèries – 12 repeticions

ESTIRAMENT ABDOMINAL



Mantenir la posició durant 25 seg

¡PREPÁRATE PARA ARRASAR EN LAS PRUEBAS FÍSICAS!

RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

TIPS NUTRICIÓN 

TIPS PREVENCIÓN DE LESIONES 



OPOCME



t.me/opomossos2021