

@elit.bergueda @albert_pascual_er

ELIT



Fisioteràpia Medicina Rendiment

**PROTOCOL
INDOOR TRAIL
RUNNING**

FINALITAT DEL PROGRAMA



Proporcionar una sessió d'entrenament sense material des de casa.



Minimitzar la pèrdua de forma específica i mantenir o augmentar la força i resistència general.



Invertir el temps en hàbits saludables.





RECORDEM QUE...



Aquest programa segueix el principi de progressió. Per tant, respecta l'ordre de les sessions!



Una sessió d'entrenament consta de tres parts: Escalfament, Part principal i Tornada a la calma.



Aquest programa està pensat per persones sense cap tipus de patologia o lesió.



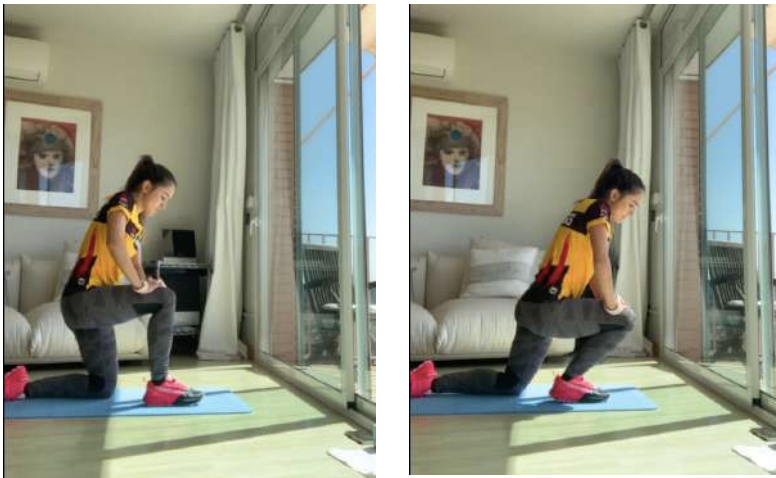
El programa intenta mantenir l'equilibri i pretén no afavorir les descompensacions musculars.

MOBILITAT I ACTIVACIÓ

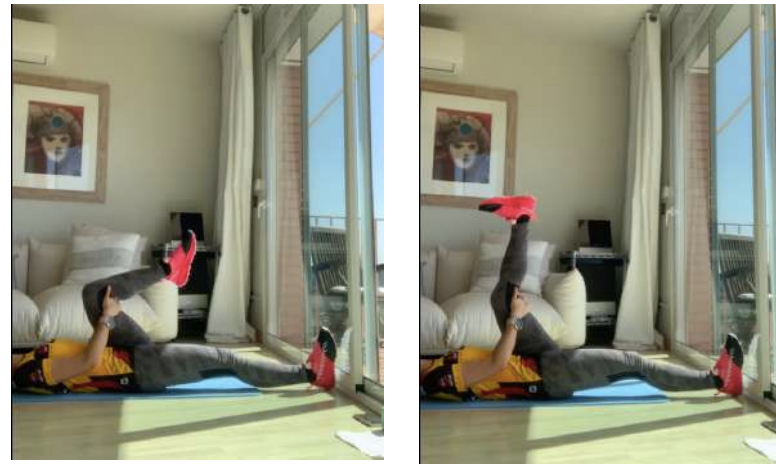
@elit.bergueda @albert_pascual_er

1-2 sèries

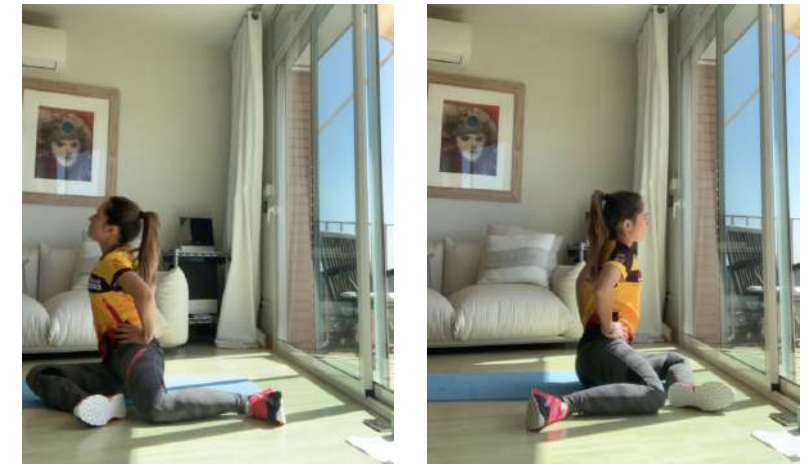
MOBILITAT DE TURMELL, 8 reps mantenint posició durant 3"



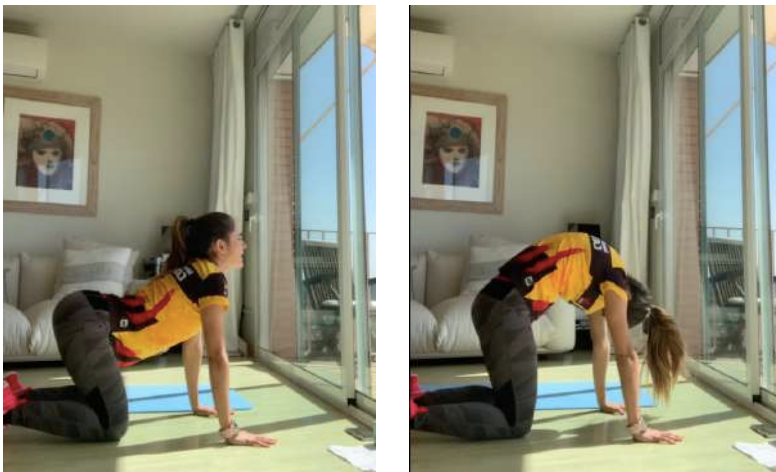
ESTIRAMENT D'ISQUIO, 8 reps mantenint posició durant 3"



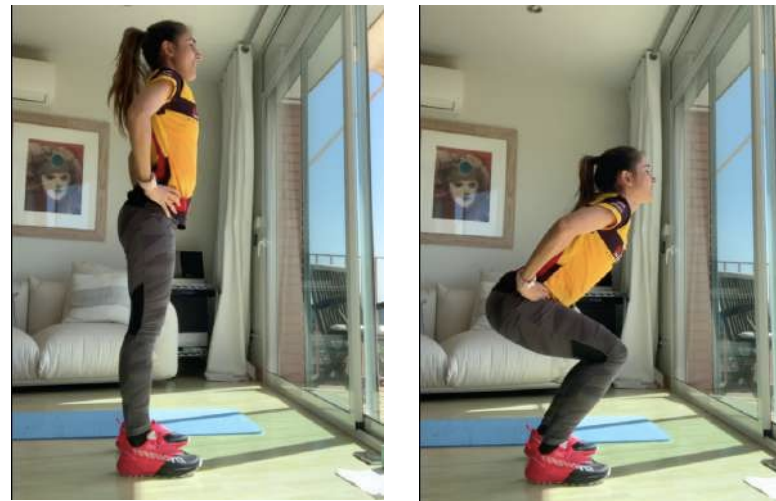
MOBILITAT DE MALUC, 8 reps mantenint posició durant 3"



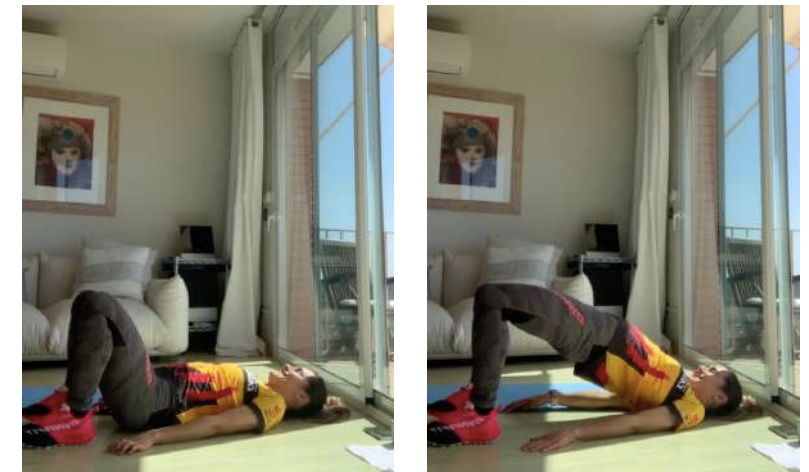
MOBILITAT D'ESQUENA, 8 reps mantenint posició durant 3"



SQUAT , 20 reps a velocitat alta



PONT, 20 reps aguantant 1" a dalt



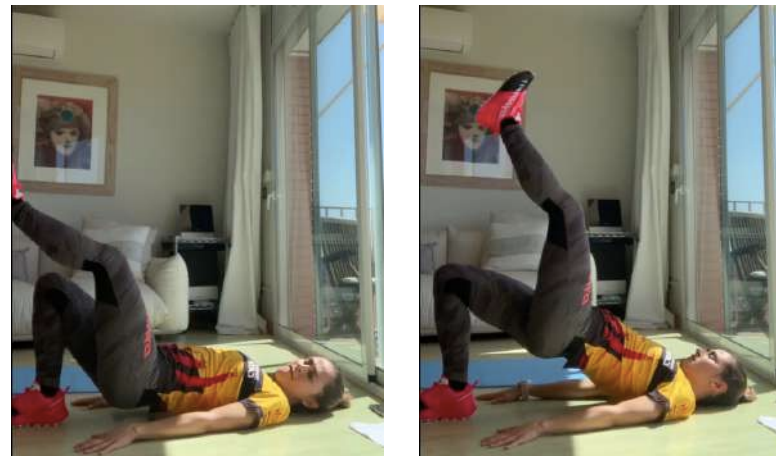
CIRCUIT DE FORÇA 1

2-3 sèries dels 5 exercicis, recuperar 2' entre Blocs

LUNGE FRONTAL, 10-15 reps per costat



PONT UNILATERAL, 8-12 reps per costat



"GOD MORDNING" UNILATERAL, 8-12 reps per costat



FLEXO-EXTENCIÓ DE TURMELL, 10-15 reps per costat



PLANXA SUPERMAN, 6-10 reps alternes per costat



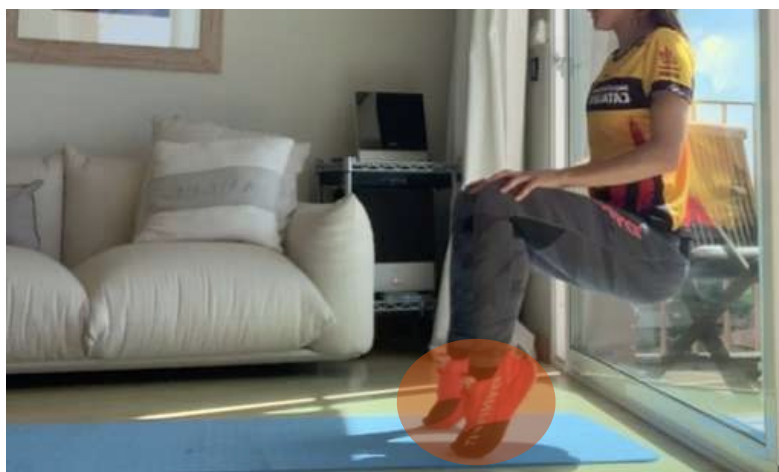
DESCANS, 2'

APROFITA PER HIDRATAR-TE

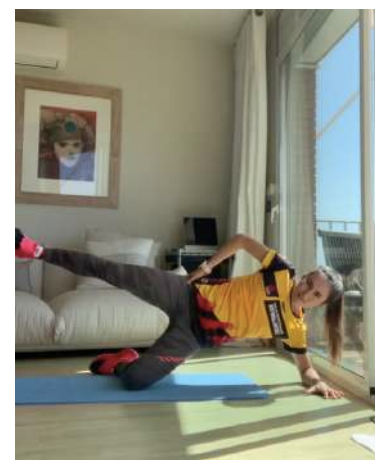
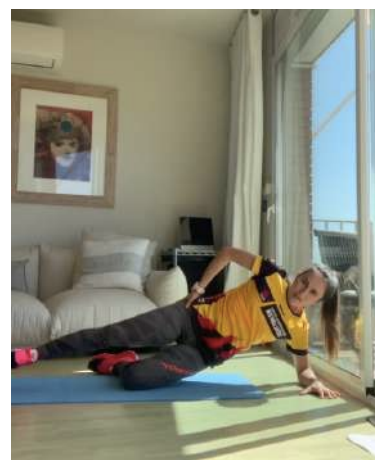
CIRCUIT DE FORÇA 2

2-3 sèries dels 5 exercicis, recuperar 2' entre Blocs

SQUAT PUNTEJANT ISOMÈTRIC, 20-40" genolls i maluc a 90°



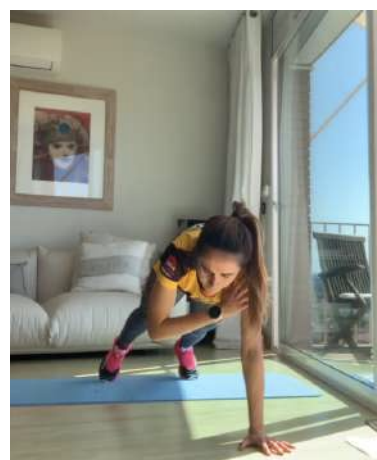
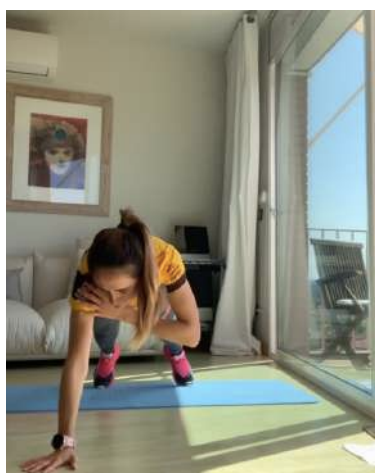
PLANXA LATERAL AMB ELEVACIÓ, 10-15 reps per costat



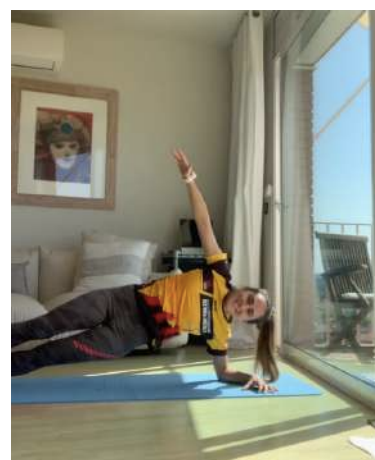
SQUAT ISOMÈTRIC UNILATERAL, 10-20" mantenint la posició



PLANXA FRONTAL A UNA MÀ, 10-15 reps per costat



PLANXA LATERAL AMB ROTACIÓ, 10-15 reps per costat



DESCANS, 2'

APROFITA PER HIDRATAR-TE

HIIT (30" Treball + 30" Descans)

2-4 sèries dels 4 exercicis, recuperar 1' entre Blocs

