



CONDICIONAMENT FISIC 10

3 Parts:

- **Part 1: Activació + Mobilitat**

- **Part 2: Circuit principal**

- **Bloc 1**

- **Bloc 2**

- **Bloc 3**

- **Bloc 4**

Després dels 2 exercicis de cada bloc, planxa abdominal de 30".



- **Part 3: Estiraments**

ACTIVACIÓ + MOBILITAT

Mobilitat



16rep x 2

Elevacions "Moises"



16rep x 2

Push up Escapular



15rep x 2

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 1

Press Militar: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r



S1:

- Cames semiflexionades.
- Esquena recta.
- Escàpules en retracció i traiem pit.



S2:

- Mantenim la posició del cos, mentre estenem colzes i flexionem espatlles per aixecar les ampolles per sobre el cap.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 1

Deltoides Combinat: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r



S1:

- Dempeus amb els braços al costat del cos.



S2:

- Aixequem les ampolles a l'alçada de les espatlles.



S3:

- Adducció horitzontal d'espatlles mantenint a l'alçada d'aquestes.



S4:

- Flexionem les espatlles per aixecar les ampolles per sobre del cap.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 2

Rem Baix: 2 a 4 rondes x 12rep + 30'' planxa + 1'r



S1:

- Cames semiflexionades.
- Flexionem el tronc mantenint l'esquena recta.
- Braços perpendiculars al terra als costats del cos.



S2:

- Mantenint la posició inicial, tirem de las garrafes flexionant els colzes.
- Important mantenir la posició de les espatlles.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 2

Pull Over: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r

S1:

- Recolzats a terra amb les cames flexionades i l'esquena bloquejada (perquè no s'arquegi mentre fent el moviment).
- Sostenim la garrafa amb els braços perpendiculars al tronc.



S2:

- Acompanyem la flexió d'espatlles amb les escàpules i tòrax fins que la garrafa toqui terra.



CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 3

Push up tancat: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1r



S1:

- En posició de planxa.
- Situem les mans sota les espatlles i els colzes orientats a la direcció del cos.

S2:

- Mantenint la posició del cos, realitzem la flexió.
- Els colzes segueixen orientats a la línia del cos en tot moment.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 3

Fons de Tríceps: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r



S1:

- Peus recolzats a terra.
- Mans a la cadira situant-nos a una distància que en flexionar els colzes formin un angle de 90º.
- Podem afegir dificultat al exercici posant els peus sobre una cadira, banc o pilota.



S2:

- Mantenint la posició del cos, fem una extensió de colzes sense bloquejar l'articulació.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 4

Curl Bíceps: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r



S1:

- Flexionem el colze esquerre i realitzem una isometria.

S2:

- Mentre l'esquerre es manté isomètric, flexionem el dret.

S3:

- Mentre el dret es manté isomètric, estenem el colze esquerre.

S4:

- Finalment, estenem el colze dret.

CIRCUIT PRINCIPAL - Bloc 4

Bíceps Concentrat: 2 a 4 rondes x 12rep + 30" planxa + 1'r



S1:

- Genoll esquerre recolzat a terra i cama dreta avançada amb flexió de genoll de 90°.
- Recolzem el braç dret, per sobre del colze, a la cuixa dreta.



S2:

- Mantenint la posició del cos, únicament flexionem el colze fent una parada d'1 segon abans de l'extensió.