



CONDICIONAMENT FISIC

3 Blocs:

- **Bloc 1: Activació + Mobilitat**
- **Bloc 2: Bloc Principal**
- **Bloc 3: Estiraments**

ACTIVACIÓ + MOVILITAT

Catcamel



Cranc



Jumping jacks



20" per exercici x 3 rondes / 1' descans x ronda

BLOC PRINCIPAL – SQUAT + CMJ



S1:

- Posició dempeus amb mans als malucs.
- Activem CORE



S2:

- Baixem fent un squat.
- Esquena recta
- CORE activat en tot moment.



S3:

- Al tercer squat pugem fent un salt vertical.
- Fem 3 salts seguits i tornem a l'squat.

BLOC PRINCIPAL – PUSH UPS



Posició Inicial:

- En posició de planxa.
- Braços, tronc i cames estirats.
- Mans a l'alçada de les espatlles
- Gluti i musculatura del CORE activada per mantenir la planxa.



Posició Final:

- Flexió de colzes 90º.
- Important, mantenir el tronc i la resta d'articulacions immòbils movent-nos com un bloc i només flexionar els colzes.

PART PRINCIPAL – LOUNGE TRIPLE



S1:

- Lounge normal enrere.
- Cama davantera genoll no passa la punta del peu.
- Cama endarrerida genoll en 90°.



S2:

- Cama estirada en abducció estirada completament.
- Tronc estabilitzat. CORE i glutis forts.



S3:

- Cama endarrerida en diagonal.
- Cama davanter ben fort cap fa força per aixecar verticalment el tronc.

BLOC PRINCIPAL – PLANXA LATERAL



Posició Inicial:

- Planxa lateral
- Braç superior estirat.
- Braç inferior perpendicular a la línia del cos i colze en 90º.
- Gluti i musculatura del CORE activada per mantenir la planxa.



Posició Final:

- Cama i braç recolzats no es mouen.
- Cama i braç superior busquem tocar colze i genoll mantenint la posició del cos el màxim d'immòbil possible.

PART PRINCIPAL – BURPEE



S1:

- Comencem dempeus.
- Braços al costat del cos.
- Cames relaxades.



S2:

- Anem a terra fent anar els peus enrere.
- Recolzem les mans a terra quedant-nos en planxa.



S3:

- Anem amb els peus a buscar les mans.
- Comencem a aixecar el tronc per adoptar una posició d'squat.



S4:

- Fem un salt vertical estirant les cames i el tronc.
- Situem els braços als costats del cos.

ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

