



CONDICIONAMENT FISIC 3

4 Blocs:

- **Bloc 1: Activació + Mobilitat**
- **Bloc 2: Circuit 1**
- **Bloc 3: Circuit 2**
- **Bloc 4: Estiraments**



ACTIVACIÓ + MOBILITAT

Mobilitat esquena



Combo activació



Pont lateral gluti



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

CIRCUIT 1 – PUSH PRESS

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

- Colzes flexionats.
- Esquena recta.
- Cames semi flexionades.



S2:

- Extensió de colzes.
- Extensió de genolls.
- Esquena es manté recta.

CIRCUIT 1 – PUSH UP+CAMES

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

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



S2:

- Estendre els braços.
- Avançar els peus de forma alternada 4 cops (2+2).
- Mantenir CORE ben activat.

CIRCUIT 1 – ELEVACIÓ FRONTAL

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

- Braços semiflexionats al costat del cos.
- Cames relaxades.
- Tronc alçat.



S2:

- Aixequem la garrafa sense moure els colzes.
- Mantenir el tronc i l'esquena rectes.



S3:

- Fem rotar la garrafa aixecant el braç esquerre.



S4:

- Fem rotar la garrafa aixecant ara el braç dret.

CIRCUIT 2 – REM BAIX

10 a 15 rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



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 2 – CURL BÍCEPS

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

- Dempeus.
- Braços als costats del cos.
- Esquena recta.
- Cames semiflexionades.

S2:

- Flexionem ambdós colzes alternadament.
- Molt important mantenir la posició del tronc i esquena rectes.

CIRCUIT 2 – ELEVACIONS LATERALS

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

- Dempeus.
- Braços al costat del cos.
- Cames semiflexionades.
- Esquena recta.



S2:

- Mantenint la posició inicial, aixequem les ampolles només movent les espatlles.

CIRCUIT 2 – PLANK JACK

10 a 15rep + 20" desc / 2 a 4 rondes / 1' desc x ronda



S1:

- 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



S2:

- Avancem els peus ficant els genolls entre els braços.
- Mantenir el CORE activat.
- Els braços no es mouen.

ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

