



CONDICIONAMENT FISIC 4

4 Blocs:

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



ACTIVACIÓ + MOBILITAT

Catcamel



Lounge+rotació



Fer-se gran



20rep x 2 rondes / 1' descans x ronda

CIRCUIT HIIT – SKIPPING

Opció 1: 40"t- 20"r / 4 rondes

Opció 2: 30"t- 30"r / 4 rondes



S1:

- Tronc dret.
- Colzes flexionats 90º.
- Aixecar cama dreta flexionant el genoll.
- Avançar braç esquerre i endarrerir el dret.



S2:

- Tronc dret.
- Colzes flexionats 90º.
- Aixecar cama esquerra flexionant el genoll.
- Avançar braç dret i endarrerir l'esquerre.

CIRCUIT HIIT – SWING

Opció 1: 40"t- 20"r / 4 rondes

Opció 2: 30"t- 30"r / 4 rondes



S1:

- Flexionar maluc i genolls, fent anar la garrafa el màxim enrere possible entre les cames.
- Mantenir l'esquena recta.



S2:

- Extensió de maluc i genolls per aixecar la garrafa fins a l'alçada dels ulls.
- En arribar a aquest punt, deixar caure la garrafa un altre cop cap a baix.

CIRCUIT HIIT – DESPLAÇAMENTS LATERALS

Opció 1: 40"t- 20"r / 4 rondes

Opció 2: 30"t- 30"r / 4 rondes



S1:

- Desplaçar-se lateralment a la dreta.
- Tocar amb la mà a terra.



S2:

- Alçar el tronc desplaçant-se lateralment cap al costat contrari.



S3:

- Desplaçar-se lateralment a l'esquerra flexionant tronc i cames per tocar amb la mà a terra.

CIRCUIT HIIT – TRIPLE EXTENSIÓ

Opció 1: 40"t- 20"r / 4 rondes

Opció 2: 30"t- 30"r / 4 rondes



S1:

- En posició d'squat.
- Mantenir la garrafa davant la barbeta amb els colzes en flexió.



S2:

- Fer una extensió total de colzes, genolls i turmells.
- Aixecar la garrafa per damunt el cap.

CIRCUIT CORE

15" x exercici / 1 a 3 rondes
2' de descans x ronda



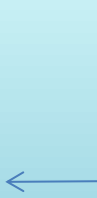
15s



CIRCUIT CORE



15s



ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

