



# CONDICIONAMENT FISIC 5

## 4 Blocs:

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



# ACTIVACIÓ + MOBILITAT

## Pont de gluti 1 cama



## Mobilitat malucs



## Activem CORE



12rep x 2 rondes / 1' descans x ronda

# CIRCUIT MUSCULACIÓ – PUSH UP+

12rep + 30" x 3 rondes / 1'30"r



## S1:

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



## S2:

- En aixecar el cos fent el push, un cop hem fet l'extensió de colzes, flexionar l'espatlla fins deixar el braç en línia amb el tronc.

# CIRCUIT MUSCULACIÓ – REM BAIX

12rep + 30" x 3 rondes / 1'30"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 MUSCULACIÓ – PUSH PRESS

12rep + 30" x 3 rondes / 1'30"r



## S1:

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



## S2:

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

# CIRCUIT MUSCULACIÓ – CURL + ELEVACIONS

12rep + 30" x 3 rondes / 1'30"r



## S1:

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



## S2:

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



## S3:

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



## S4:

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

# CIRCUIT HIIT – SALT HORIZZONTAL + BEAR CRAWL

30''w + 30''r x 2 a 4 rondes



## S1:

- Iniciar amb cames semiflexionades.
- Fer un salt horitzontal amb ambdós peus.



## S2:

- Fer la recepció en posició d'squat.
- Esquena recta.



## S3:

- En quadrupèdia, sense recolzar els genolls, gategem enrere fins al punt inicial.



## S4:

- En arribar al punt inicial, aixecar-se fent un squat.
- Acomodar-se per tornar a saltar.

# CIRCUIT HIIT – GRANOTA TOCA PEUS

30" w + 30" r x 2 a 4 rondes



## S1:

- En posició d'empeus.
- Peus a l'alçada de les espatlles.



## S2:

- Baixar en squat.
- Recolzar les mans a terra.
- Caminar amb les mans endavant fins quedar en posició de planxa.



## S3:

- Mantenint l'esquena recta, flexionar malucs.
- Tocar amb mà dreta peu esquerre i mà esquerra peu dret.



## S4:

- Tornar enrere caminant amb les mans.
- Adoptar posició d'squat i posar-se dret.

# CIRCUIT HIIT – BREAKER

30" w + 30" r x 2 a 4 rondes



## S1:

- En quadrupèdia sense recolzar els genolls.
- Esquena en posició neutra.
- CORE activat en tot moment.



## S2:

- Rotar el tronc a l'esquerra passant la cama dreta per sota sense tocar terra.
- Mantenir CORE activat.
- Tornar la cama dreta a posició inicial.



## S3:

- Rotar el tronc a la dreta passant la cama esquerra per sota sense tocar terra.
- Mantenir CORE activat.
- Tornar la cama esquerra a posició inicial.

# ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

