



# CONDICIONAMENT FISIC 6

## 4 Blocs:

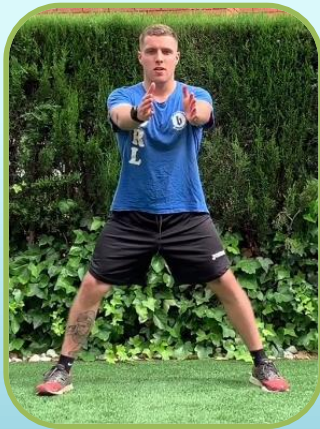
- **Bloc 1: Activació + Mobilitat**
- **Bloc 2: Circuit 1**
- **Bloc 3: Circuit 2**
- **Bloc 4: Estiraments**

# ACTIVACIÓ + MOBILITAT - 1

## Catcamel



## Lounge lateral+psoas



*16rep + 30"r x 2 rondes / 1' descans x ronda*

# ACTIVACIÓ + MOBILITAT - 2

## Pont de gluti granota



## Doble tempo overhead squat



*16rep + 30"r x 2 rondes / 1' descans x ronda*

# CIRCUIT 1 – SINGLE LEG SQUAT DES DE TERRA

12rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Genoll endarrerit flexionat i recolzat a terra.
- Tronc alçat amb CORE activat.
- Cama avançada amb genoll flexionat.



## S2:

- Estendre el genoll de la cama avançada deixant l'endarrerida en suspensió fent força amb el gluti.

# CIRCUIT 1 – PONT DE GLUTI A UNA CAMA ELEVAT

12rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Cama recolzada a la cadira amb genoll flexionat en 90º.
- CORE activat
- Brazos als costats del cos per equilibrar-nos.
- Genoll de cama no recolzada amb flexió 90º.



## S2:

- Fer una extensió de maluc empenyent fort amb la cama recolzada.
- Musculatura del CORE activada per mantenir la posició del tronc.
- Aguantar mig segon la posició.

# CIRCUIT 1 – PES MORT A UNA CAMA

12rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Tronc alçat.
- Cama recolzada semiflexionada.
- Sostenir la garrafa per davant dels malucs.



## S2:

- Flexionar maluc deixant el cos formant una línia entre el tronc i la cama elevada.
- L'esquena ha d'estar en posició neutre amb CORE activat.

## CIRCUIT 2 – SQUAT + SQUAT SUMO SALTANT

20rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



### S1:

- Fer un squat normal flexionant malucs i genolls, respectant la posició neutra de l'esquena.



### S2:

- Fer l'extensió de genolls i de malucs, fent un salt, mentre fem abducció de malucs per posicionar les cames per l'squat sumo.



### S3:

- Fer la recepció del salt amb un squat sumo i tornar a saltar de nou per tornar a l'squat normal.

## CIRCUIT 2 – SQUAT BÚLGARA 3 MOVIMENTS

15rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



### S1:

- La cama recolzada a la cadira ha d'estar a una distància que no ens provoqui una curvatura a la part baixa de l'esquena, però que quan flexionem l'avançada, el genoll no sobrepassi els dits del peu.



### S2:

- Fer 3 extensions a mig camí del genoll avançat.



### S3:

- Després del 3r rebot, fem una extensió completa del moviment.
- Les 3 "semiextensions" + l'extensió completa són 1 repetició.

## CIRCUIT 2 – PLANXA LATERAL + ABD

15rep + 1'r x 3 rondes / 2'r x ronda



### S1:

- Planxa lateral amb genoll i colze recolzats.

### S2:

- Fer abducció de la cama superior.
- Mantenir en tot moment la línia del cos amb el CORE activat, i només moure la cama superior que queda en suspensió.

# ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

