



# CONDICIONAMENT FISIC 7

## 4 Blocs:

- **Bloc 1: Activació + Mobilitat**

- **Bloc 2: Circuit principal**

*Després de cada exercici farem 20 seg de planxa abdominal i 30 seg de descans abans del següent exercici.*



- **Bloc 3: Burpees**

- **Bloc 4: Estiraments**

# ACTIVACIÓ + MOBILITAT 1: 3 RONDES

1



*Exercici combinat de mobilitat i activació.  
Començar recolzant genolls.*





*La progressió és canviant de genolls a peus.  
Més intensitat!*

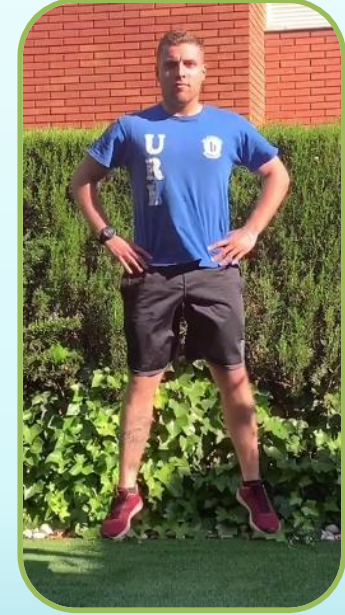


# ACTIVACIÓ + MOBILITAT: 2

## Skipping



## Salts



*Durant 1': 10" skipping + 5" salts x 3 rondes*

# CIRCUIT PRINCIPAL – DELTOIDES COMBINAT

8 a 12 rep + 20" planxa + 30"r x 2 a 4 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Dempeus amb els braços al costat del cos.



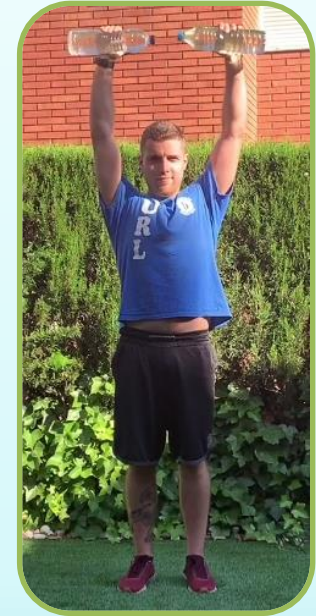
## S2:

- Aixequem les ampolles a l'alçada de les espatlles.



## S3:

- Adducció horitzontal d'espatlles mantenint a l'alçada d'aquestes.



## S4:

- Flexionem les espatlles per aixecar les ampolles per sobre del cap.

# CIRCUIT PRINCIPAL – CURL MARTELL

8 a 12 rep + 20" planxa + 30"r x 2 a 4 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Posició inicial dempeus, els braços al costat del cos, amb el palmell de la mà mirant al cos.



## S2:

- Aixequem les ampolles flexionant els colzes i aguantem 2" la posició.

# CIRCUIT PRINCIPAL – FONS DE TRÍCEPS

8 a 12 rep + 20" planxa + 30"r x 2 a 4 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Peus recolzats a terra.
- Mans a la cadira situant-nos a una distància que en flexionar els colzes formin un angle de 90º.
- Podem afegir dificultat al exercici posant els peus sobre una cadira, banc o pilota.



## S2:

- Mantenint la posició del cos, fem una extensió de colzes sense bloquejar l'articulació.

# CIRCUIT PRINCIPAL – REM UNILATERAL

8 a 12 rep + 20" planxa + 30"r x 2 a 4 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Flexionem els malucs posant el tronc endavant amb els genolls semiflexionats.
- Evitem la rotació del tronc, per la càrrega unilateral de la garrafa, activant el CORE.

## S2:

- Traccionem tirant de la garrafa a munt.
- És molt important el treball d'estabilitat evitant la rotació del cos.

# CIRCUIT PRINCIPAL – PUSH UP + ROTACIÓ

8 a 12 rep + 20" planxa + 30"r x 2 a 4 rondes / 2'r x ronda



## S1:

- Posició inicial de planxa.
- Es pot començar recolzant genolls o directament amb els peus.



## S2:

- Flexionem els colzes fins gairebé tocar terra amb el pit.
- Estenem colzes per tornar a posició inicial



## S3:

- En estendre els colzes fem una rotació del tronc aixecant un dels braços en cada repetició.

# BURPEES – 4 x 6 a 10rep + 30”r



## S1:

- Comencem dempeus.
- Braços al costat del cos.
- Genolls semiflexionats.



## S2:

- Anem a terra fent anar els peus enrere.
- Recolzem les mans a terra.



## S3:

- Adoptem una posició de planxa i ens preparem per tornar a posar-nos dempeus.



## S4:

- Tornem a posició inicial i tornem a començar.