



# CONDICIONAMENT FISIC 8

## 4 Blocs:

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

# ACTIVACIÓ + MOBILITAT

40''w + 20''r x 3 rondes

Cat-camel



Malucs 90/90



Bird-dog



# CIRCUIT PRINCIPAL: SQUAT + SUMO SALT

10 a 14 rep + 45"r / 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 PRINCIPAL: PLANCHA LAT + ABD

10 a 14 rep + 45"r / 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.

# CIRCUIT PRINCIPAL: SALT HORIZZONTAL

10 a 14 rep + 45"r / 2'r x ronda



## S1:

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



## S2:

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



## S3:

- Retrocedim fins a la posició inicial en posició d'squat fent petits salts.
- Mantenir la posició de l'esquena.

# CIRCUIT PRINCIPAL – PONT DE GLUTI

10 a 14 rep + 45"r / 2'r x ronda



## S1:

- Cama que treballa en flexió de genoll, que en el moment de l'extensió de malucs, ha de quedar en 90º.
- Braços als costats del cos per equilibrar-nos.
- La cama que no treballa es troba en línia recta amb el tronc amb el genoll estès.



## S2:

- Fem força contra el terra mentre estenem els malucs.
- L'objectiu es fer un petit salt i recepcionar la caiguda estabilitzant-nos amb el CORE en tot moment.

# CIRCUIT PRINCIPAL: SQUAT A 1 CAMA

10 a 14 rep + 45"r / 2'r x ronda



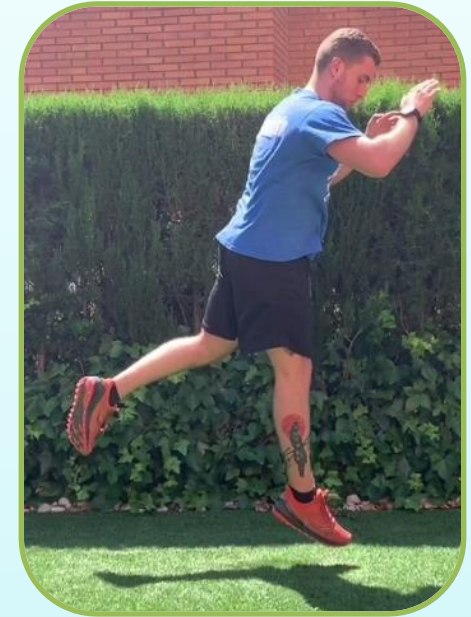
## S1:

- Tronc alçat amb CORE activat.
- Cama avançada genoll flexionat.



## S2:

- Estenem el genoll de la cama avançada mentre anem amb el cos endavant per preparar el salt.



## S3:

- L'extensió total del genoll es a la fase aèria.
- CORE i glutis activats en tot moment per establitzar-nos.

# CIRCUIT CORE

20''w + 10''r x 2 a 4 rondes

## Planxa lateral



## Quadrupèdia



## Plank jacks



# ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

