



CONDICIONAMENT FISIC 9

3 Blocs:

- **Bloc 1: Activació + Mobilitat**
- **Bloc 2: Circuit principal**

- **Part 1**

- **Part 2**

- **Part 3**

Blocs de 4' + 2' de descans , dues rondes per part:

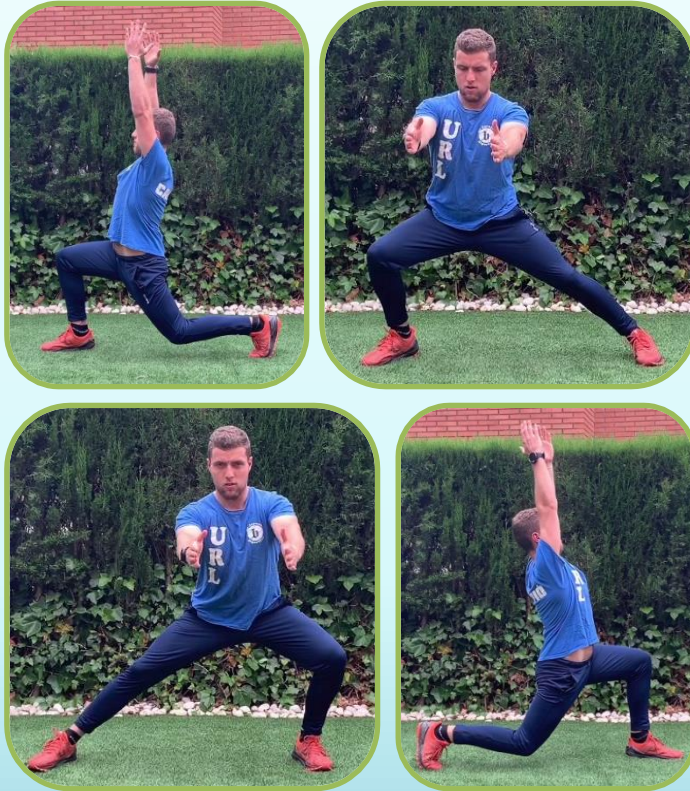
Opció A 30''w + 30''r

Opció B 40''w + 20''r

- **Bloc 3: Estiraments**

ACTIVACIÓ + MOBILITAT

Mobilitat Psoes



16rep x 2

Pont de gluti granota



16rep x 2

Skipping



2' cada 20"
10" sprint

CIRCUIT PRINCIPAL: Part 1

Swing



S1:

- Fem anar la garrafa enrere sota les cames mentre flexionem malucs.
- L'esquena es manté recta.



S2:

- Estenem malucs fent força endavant per fer arribar la garrafa a l'alçada dels ulls.

CIRCUIT PRINCIPAL: Part 1

Desplaçaments lat + Burpee

S1:

- Toquem terra amb mà esquerra flexionant malucs i genolls.
- Mantenint esquena recte.



S2:

- Ens desplaçem lateralment fent 2-3 passes a la dreta i toquem el terra amb la mà dreta.



S3:

- Tornem lateralment al punt d'inici i en arribar recolzem les mans a terra i ens posem en planxa.



CIRCUIT PRINCIPAL: Part 2

Frog + push up + salt



S1:

- Baixem en posició d'squat, recolzem mans a terra i ens desplaçem caminant amb les mans.



S2:

- Amb el cos en posició de planxa, flexionem colzes realitzant el push up.



S3:

- Tornem caminant amb les mans.
- Pugem en squat.



S4:

- Fer el salt.

CIRCUIT PRINCIPAL: Part 2

Cranc



S1:

- Mans i peus recolzats sense recolzar res més al terra, i anem a tocar el peu esquerre amb la mà dreta.



S2:

- Seguim sense recolzar res més que les mans i anem a tocar amb la mà esquerra el peu dret.

CIRCUIT PRINCIPAL: Part 3

Combo lounge



S1:
•Fem un pas endavant flexionant genoll i maluc 90°.



S2:
•Etenem genoll cama avançada i fem el lounge enrere.



S3:
•Recolzem mans a terra.



S4:
•Fem un petit salt per avançar la cama endarrerida i retrocedir l'avançada.

CIRCUIT PRINCIPAL: Part 3

Salt lat peus junts + lounge lat

S1:

- Lounge lateral a la dreta, flexionem maluc i toquem peu dret amb mà esquerra.



S2:

- Juntem peus semiflexionem genolls i maluc.



S3:

- Fem un salt lateral amb peus junts a l'esquerra.



S4:

- Fem lounge lateral a l'esquerra, flexionem malucs i toquem peu esquerra amb mà dreta.



ESTIRAMENTS – 20" PER EXERCICI

