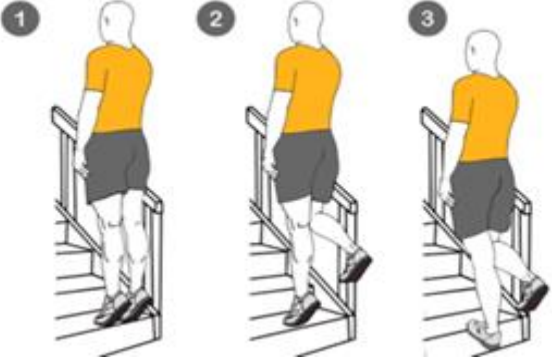

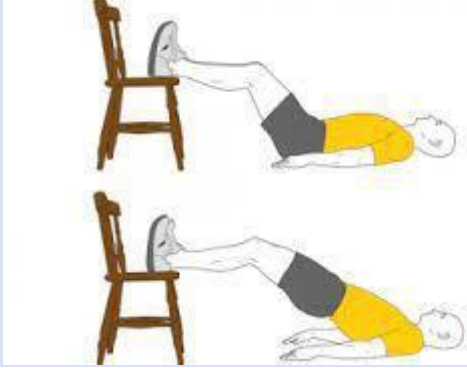

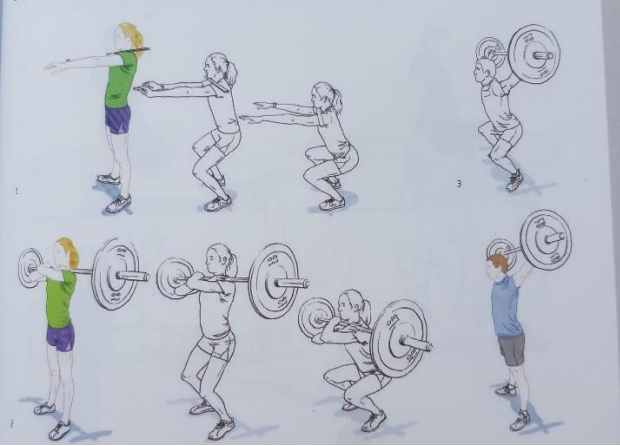

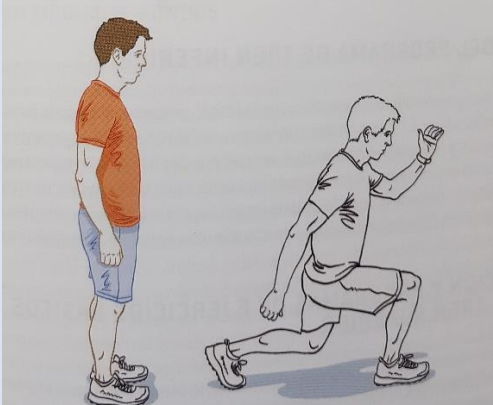

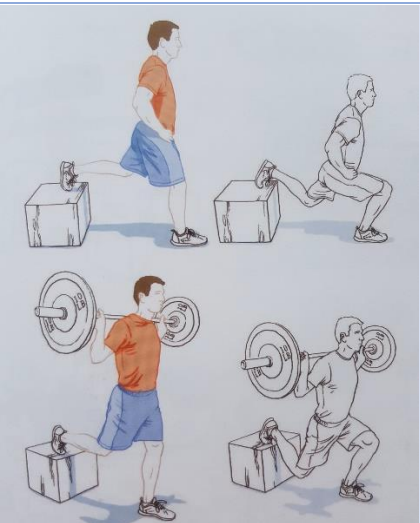

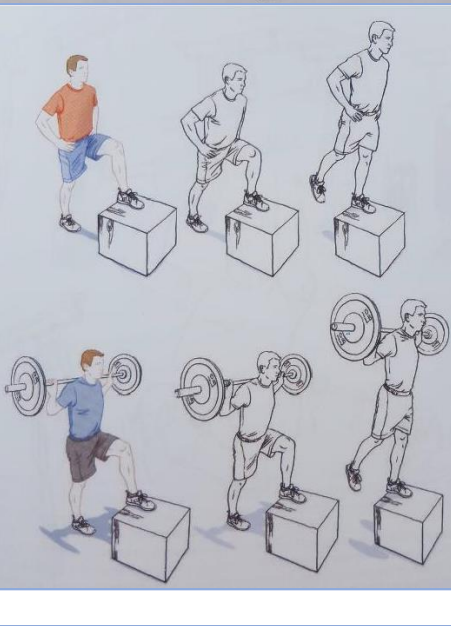


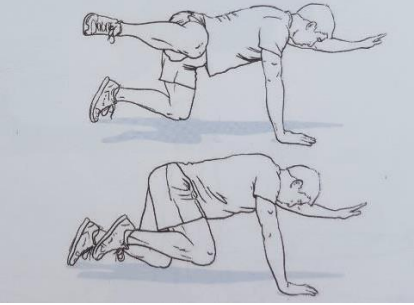
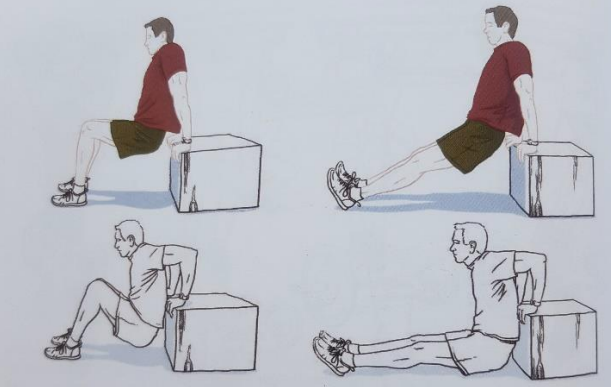
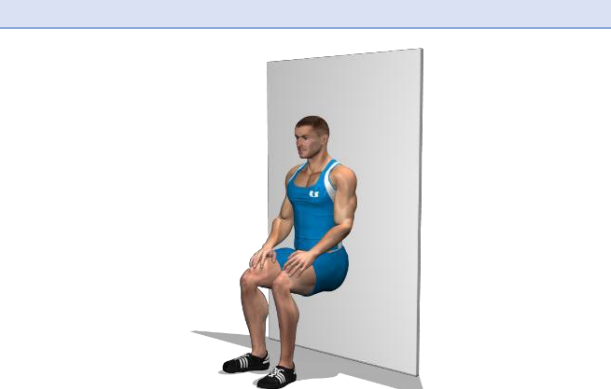


CIRCUIT COS COMPLET II

<p>Bessons</p>		<p>Anam baixant lentament i control.lant el moviment amb un sol peu, en no poder flexionar més el turmell: Pujam amb els dos peus alhora.</p>	<p>10 reps amb cada peu (1r 10 amb un i després 10 amb l'altre)</p>
<p>Elevació de cames "en tisora"</p>		<p>Alternam les cames, elevam una alhora qu baixam l'altra. No fa alta aixecar més de 2 pams d'enterra. Mans davall el cul.</p>	<p>40 reps (20 amb cada peu)</p>
<p>Pont isquiotibial damunt escaló amb UNA cama</p>		<p>Genolls aprox 90º, posició final ha de ser línia recta des de genolls a hombros amb cul i abdominals pitjats per amunt. Primer amb una cama i després amb l'altra</p>	<p>10 reps amb cada cama</p>
<p>Limpia Parabrisas</p>		<p>Moviment molt control.lat, tocam amb el peus enterra suaument. Cames estirades. Feim força amb els braços per no tombar el tron-</p>	<p>Mínim 10 reps (5 a cada costat) Intentam arribar als 15/20</p>

<p>Sentadilla/Squat</p>		<p>Cercam perfecció en el moviment. Podem entrenar-ho aguantant un llistó entre hombros i barbata.</p> <p>Amb pes addicional (mínim 5kgs)</p>	<p>12 reps</p>
<p>Planxa. Tocant genolls amb colzes</p>		<p>Des de la posició de planxa amb els braços estirats, anem a tocar amb el genoll el colze (És possible que no arribem, ens apropam al màxim) Alternar un amb cada cama</p>	<p>Mínim 30seg</p> <p>Intentam arribar al minut</p>
<p>Split frontal</p>		<p>Zancada cap endavant. Primer 12 amb una cama i després 12 amb l'altra.</p> <p>Controlar el genoll (evitar oscil·lacions laterals)</p>	<p>12 reps cada cama</p>

<p>Kayakista</p>		<p>Moviment suau, provam amb poc pes i anem augmentant setmanalment.</p> <p>Cames cruzades, flexionades i aixecades un pam d'enterra.</p>	<p>Mínim 30 reps (15 a cada costat)</p> <p>Intentam arribar als 50</p>
<p>Pont de glutis damunt caixó.</p>		<p>Part superior de l'esquena recolzada a una cadira, caixó o banqueta. Elevam el gluti. La posició final ha de ser una línia recta de genolls a hombros, amb el cul pitjat al màxim per amunt.</p>	<p>12 reps</p>
<p>Planxa lateral amb elevació de cadera</p>		<p>Aguantam posició lateral i anem a tocar amb la cadera enterra i després tornam a la posició inicial de planxa lateral.</p>	<p>Mínim 12 elevacions a cada costat</p> <p>Intenam arribar a les 20</p>

<p>Splits sobre caixó</p>		<p>10 amb una cama i després 10 amb l'altra.</p> <p>Una vegada dominam el moviment i l'equilibri anem ficant pes.</p>	<p>10 reps cada cama</p>
<p>Flexions de pit</p>		<p>Començam per les normals i quan puguem fer 10 reps sense problemes podem anar passant a les següents</p>	<p>15 reps</p>
<p>Escalons</p>		<p>Pujam escalons, caixons, taules. El que trobem. Quan més alt millor. Primer 10 amb una cama i després 10 amb l'altra.</p> <p>Anam introuint pes.</p>	<p>10 reps cada cama</p>

Boca d'incendis		Elevacions laterals cuidant el moviment i cercant la màxima amplitud de moviment possible. Braça contrari estirat.	15 amb cada cama
Flexió Tríceps		Començam amb cames doblegades. Ho complicam estirant les cames, posant-les damunt una cadira o utilitzant un caixó més alt.	10 reps
Isomètric Quàdriceps		Aguantam posició, genolls en 90º.	1min
Lumbar Superman		De panxa enterra, estiram braç dret i alhora aixecam cama esquerra. Baixam i pujam braç esquerra i cama dreta.	14 reps (7 amb cada braç)
Glutis		Obertures laterals amb elàstic per damunt del genolls. Pot ser estàtic o amb desplaçament lateral.	20 reps (10 cap a cada costat)

PAUTES I CONSELLS

- Fet tot el circuit seguit, descansam el menor temps possible entre exercicis.
- És més important fer el moviment bé o aguantar la postura correctament que el nombre de repeticions o el temps.
- No augmentar repeticions, temps, pes adicional o dificultat fins que no tinguem dominat l'exercici bàsic.
- En els exercicis de cames control·lam la posició del genoll quan baixam i pujam:

