
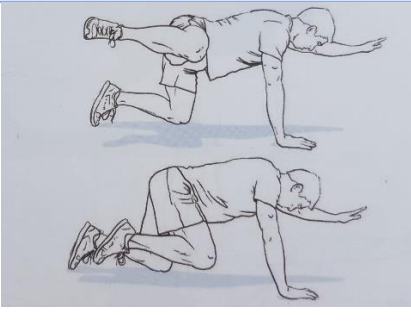
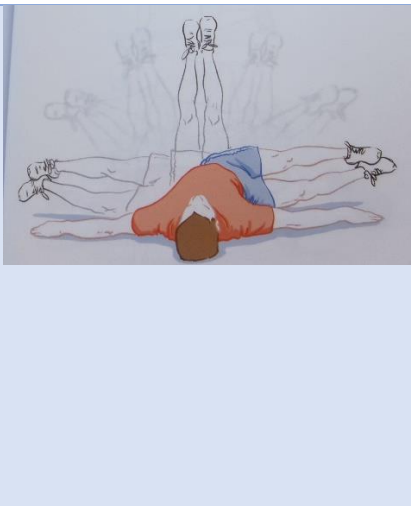


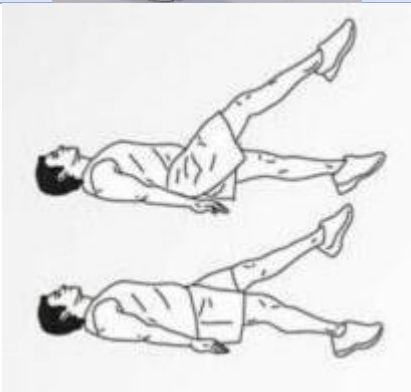
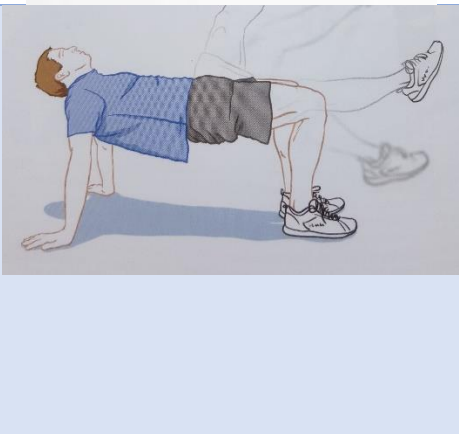
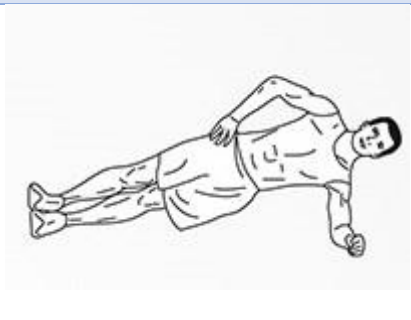


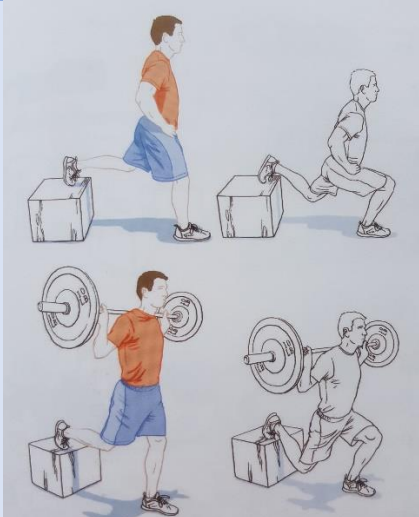

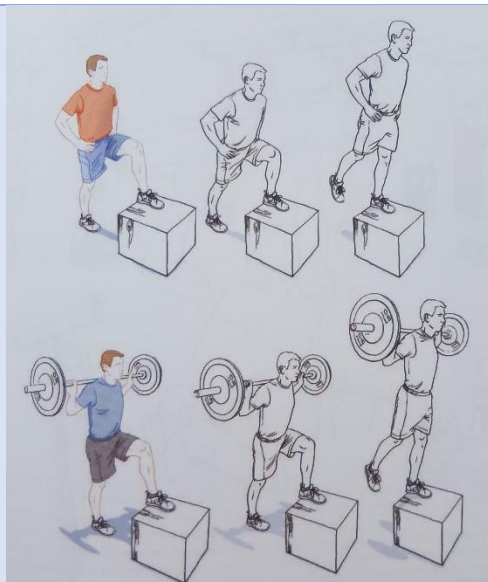
CIRCUIT D'ACONDICIONAMENT GENERAL

Abdominals		<p>Pes sobre els peus, no doblegam esquena. Moviment control.lat i cuidar postura.</p>	<p>1min</p>
Boca d'incendis		<p>Elevacions laterals cuidant el moviment i cercant la màxima amplitud de moviment possible. Braça contrari estirat.</p>	<p>10 amb cada cama</p>
Limpia Parabrisas		<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>Les màximes possible durant 30seg o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>
Planxa normal		<p>Aguantar la postura amb tensió muscular completa des dels peus al coll formant una línia recta</p>	<p>Aguantar 1 min o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>


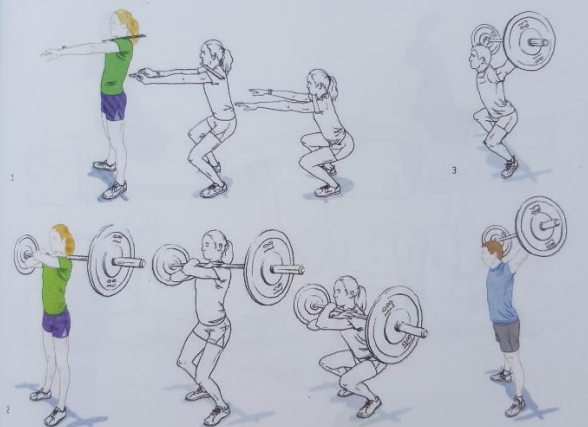
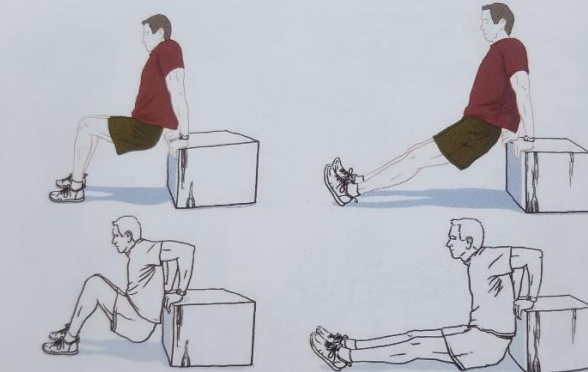
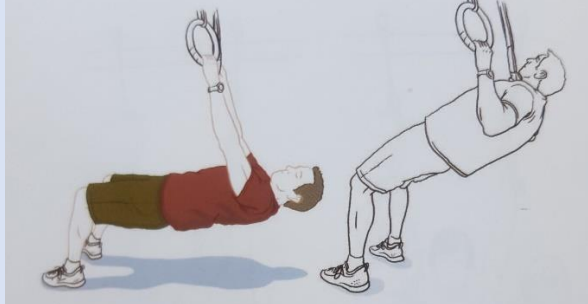
SÓLLER BEN AMUNT - ENTRENAMENTS PERSONALITZATS

<p>Kayakista</p>		<p>Moviment suau, provam sense pes i anem augmentant setmanalment. Cames cruzades, flexionades i aixecades un pam d'enterra.</p>	<p>Durant 1 min o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>
<p>Elevació de cames</p>		<p>Elevació de cames alternant una i altra, intentant que cap toqui en terra en cap moment. Moviment suau, lent i control·lat.</p>	<p>Durant 1 min o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>
<p>Isomètric Isquiopibial</p>		<p>Aguantam postura, hombros i genolls a 90º, pitjam cul per amunt i abdominals bloquejats. Si ho dominam podem anar elevant cames alternativament.</p>	<p>Aguantar 1 min o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>
<p>Planxa lateral</p>		<p>Aguantam posició lateral amb tensió muscular. Intentam formar una línia recta des del coll fins als peus (cadera per amunt).</p>	<p>30 seg cada costat</p>

SÓLLER BEN AMUNT - ENTRENAMENTS PERSONALITZATS

<p>Splits sobre caixó</p>		<p>Una vegada dominam el moviment i l'equilibri anem fent pes.</p> <p>El més important és controlar el moviment del genoll, sempre en línia recta amb el peu.</p>	<p>5 reps cada cama</p>
<p>Flexions de pit</p>		<p>Començam per les normals i quan poguem fer 10 reps sense problemes podem anar passant a les següents.</p> <p>Fins a poder fer-ne 10 de normals es poden fer amb els genolls enterra.</p>	<p>10 reps</p>
<p>Escalons</p>		<p>Pujam escalons, caixons, taules. El que trobem. Quan més alt millor. Pujam amb un peu, aguantam l'equilibri sobre aquest durant 1seg damunt el caixó i baixam.</p> <p>Control·lar el genoll sempre recte!</p>	<p>5 reps cada cama</p>

SÓLLER BEN AMUNT - ENTRENAMENTS PERSONALITZATS

<p>Elevació d'hombros</p>		<p>Ho podem fer amb qualsevol pes que tenguem a mà.</p> <p>Si no tenim peses, dues botelles d'aigua plenes poden funcionar.</p>	<p>10 reps</p>
<p>Sentadilla/Squat</p>		<p>Cercam perfecció en el moviment. Podem entrenar-ho aguantant un llistó entre hombros i barbata.</p> <p>No baixar de més, només fins que les cuixes quedin paral·leles al terra.</p> <p>Anam introduint pes</p>	<p>10 reps</p>
<p>Flexió Tríceps</p>		<p>Començam amb cames doblegades.</p> <p>Ho complicam estirant les cames, posant-les damunt una cadira o utilitzant un caixó més alt.</p>	<p>8 reps</p>
<p>Dorsals horitzontals</p>		<p>Si no tenim TRX ho podem fer passant una corda o una tovallola per una barra o branca i agafar un extrem amb cada mà.</p> <p>Sió ho podem fer agafat a un arrambador.</p>	<p>8 reps</p>

<p>Isomètric Quàdriceps</p>		<p>Aguantam posició, genolls en 90º.</p>	<p>Aguantar 1 min o fins a no poder aguantar la postura correctament</p>
<p>Abdominals</p>		<p>Pes sobre els peus, no doblegam esquena. Moviment controlat i cuidar postura.</p>	<p>1min</p>
<p>Pont isquiotibial</p>		<p>Genolls aprox 90º, posició final ha de ser línia recta des de genolls a hombros amb cul i abdominals pitjats per amunt.</p>	<p>8 reps</p>

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 addicional o dificultat fins que no tenguem dominat l'exercici bàsic.
- En els exercicis de cames control·lam la posició del genoll quan baixam i pujam:

