

Programa d'Exercicis en Suspensió (TRX)

Objectiu

Nivell Inicial

Millorar la **força, estabilitat i control corporal** mitjançant exercicis en suspensió adaptats a tres nivells: inicial, intermedi i avançat.

Nº	Nivell Inicial - I	Execució	Músculs treballats
1	Rem invertit (Inverted Row)	Cos alineat, peus al terra, estirar i flexionar els braços.	Dorsals, bíceps, músculs estabilitzadors*
2	Planxa amb TRX (Plank)	Peus en les anses, avantbraços a terra, mantenir l'alineació corporal.	Core (abdominals, lumbars), músculs de l'esquena (deltoides anterior, deltoides mig, trapezi superior, serrat anterior)
3	Esquat assistit (Assisted Squat)	Agafar les anses, baixar en posició d'esquat mantenint l'estabilitat.	Quàdriceps, glutis, isquiotibials
4	Pont de Glutis (Glute Bridge)	Peus en les anses, aixecar el maluc fins a l'alineació amb l'esquena.	Glutis, isquiotibials, lumbars
5	Obertura de braços (Chest Opener Stretch)	De cara al punt d'ancoratge, obrir els braços lentament.	Pectorals, deltoides anteriors

* En el **rem invertit**, els principals músculs estabilitzadors, que actuen per mantenir l'alineació corporal i el control durant el moviment, són:

- **Músculs del core:** recte abdominal, transvers de l'abdomen i oblicus.
- **Escàpula i esquena:** trapezi (mitjà i inferior), romboides i serrat anterior.
- **Lumbars:** músculs erectors de la columna (erector spinae).
- **Braços:** bíceps i músculs flexors de l'avantbraç (per mantenir l'adherència).

Nº	Nivel Inicial	Ejecución
1	Remo invertido (Inverted Row)	Cuerpo alineado, pies en el suelo, estirar y flexionar los brazos.
2	Plancha con TRX (Plank)	Pies en las asas, antebrazos en el suelo, mantener la alineación corporal.
3	Sentadilla asistida (Assisted Squat)	Agarrar las asas, bajar en posición de sentadilla manteniendo la estabilidad.
4	Puente de glúteos (Glute Bridge)	Pies en las asas, elevar la cadera hasta la alineación con la espalda.
5	Apertura de brazos (Chest Opener Stretch)	De cara al punto de anclaje, abrir los brazos lentamente.

Programa d'Exercicis en Suspensió (TRX)

Nivell Mitjà

Nº	Nivell Intermedi - M	Execució	Músculs treballats
1	Flexions amb TRX (TRX Push-Up)	Mans en les anses, cos alineat, baixar fins a 90° als colzes.	Pectorals, tríceps, core
2	Esquat a una cama (Single Leg Squat)	Una cama en suspensió, l'altra flexionada en squat.	Quadríceps, glutis, isquiotibials, core
3	Planxa lateral (Side Plank)	Peus a les anses, cos lateralment recte.	Oblicus, abdominals, músculs de l'esquena (deltoides anterior, deltoides mig, trapezi superior, serrat anterior)
4	Rem al pit (Row to Chest)	Cos inclinat, estirar i flexionar els braços cap al pit.	Dorsals, bíceps, romboïdes
5	Curl de Isquiotibials (Hamstring Curl)	Estirat d'esquena, peus en les anses, flexionar genolls.	Isquiotibials, glutis, lumbar

Nº	Nivel Intermedio	Ejecución
1	Flexiones con TRX (TRX Push-Up)	Manos en las asas, cuerpo alineado, bajar hasta 90° en los codos.
2	Sentadilla a una pierna (Single Leg Squat)	Una pierna en suspensión, la otra flexionada en sentadilla.
3	Plancha lateral (Side Plank)	Pies en las asas, cuerpo lateralmente recto.
4	Remo al pecho (Row to Chest)	Cuerpo inclinado, estirar y flexionar los brazos hacia el pecho.
5	Curl de isquiotibiales (Hamstring Curl)	Tumbado de espaldas, pies en las asas, flexionar las rodillas.

Programa d'Exercicis en Suspensió (TRX)

Nivell Avançat

Nº	Nivell Avançat - A	Execució	Músculs treballats
1	Pike amb TRX (TRX Pike)	Peus a les anses, elevar el maluc formant una V invertida.	Abdominals, deltoides, flexors del maluc*
2	Flexions explosives (Plyometric Push-Up)	Baixar en flexió i empènyer de manera explosiva.	Pectorals, tríceps, core
3	Esquat pistol (Pistol Squat)	Una cama en suspensió, baixar amb l'altra cama estesa.	Quàdriceps, glutis, core
4	Mountain Climbers amb TRX	Peus a les anses, portar els genolls alternativament al pit.	Core, flexors de maluc*, músculs de l'esquena (deltoides anterior, deltoides mig, trapezi superior, serrat anterior)
5	Planxa dinàmica (Dynamic Plank)	Alternar pujar i baixar des de l'avantbraç fins a la mà.	Core, músculs de l'esquena (deltoides anterior, deltoides mig, trapezi superior, serrat anterior), pectorals
6	Curl de bíceps (Biceps Curl)	De peu, cos inclinat, braços estesos, flexionar els colzes portant les mans al pit.	Bíceps, músculs estabilitzadors del core
7	Extensió de tríceps (Triceps Extension)	De peu, braços estesos al front, flexionar els colzes al cap i tornar a estendre'ls.	Tríceps, deltoides, core
8	Zancada inversa amb impulsio de genoll (Reverse Lunge with Knee Drive)	Un peu a terra i l'altre enrere en suspensió, baixar en zancada i elevar el genoll al front.	Glutis, quàdriceps, isquiotibials, core
9	Esquat lateral a una cama	Una cama en suspensió, l'altra es flexiona lateralment mantenint l'equilibri.	Glutis, quàdriceps, abductors, core
10	Pèndol (Pendulum)	Peus a les anses, balancejar les cames lateralment mantenint la planxa.	Oblicus, abdominals, flexors de maluc
11	Power Y	Cos inclinat, braços estesos formant una 'Y', estirar cap amunt controladament.	Deltoides posteriors, trapezi, romboïdes
12	Superman	Boca avall, braços estesos al front, alçar el pit i les cames simultàniament.	Lumbars, glutis, deltoides posteriors
13	Curl creuat (Cross Curl)	Cos inclinat, portar la mà dreta al muscle esquerre i viceversa alternant.	Bíceps, oblicus, músculs estabilitzadors**
14	Empenta de malucs (Hip Press)	Tombat, peus a les anses, elevar els malucs fins a alinear el cos.	Glutis, isquiotibials, lumbars
15	Genolls al pit (Knee Tuck)	Peus a les anses, en posició de planxa, portar els genolls cap al pit.	Abdominals, flexors de maluc*, músculs de l'esquena (deltoides anterior, deltoides mig, trapezi superior, serrat anterior)

* Músculs flexors dels malucs: psoas ilíac, recte femoral, sartori, tensor de la fàscia lata i pectini.

** Músculs estabilitzadors: **Músculs del core**, **Escàpula i esquena**: trapezi (mitjà i inferior), romboïdes i serrat anterior, **Lumbars**, **Braços**: bíceps i músculs flexors de l'avantbraç.

Programa d'Exercicis en Suspensió (TRX)

Nivell Avançat

Nº	Nivel Avanzado	Ejecución
1	Pike con TRX (TRX Pike)	Pies en las asas, elevar la cadera formando una V invertida.
2	Flexiones explosivas (Plyometric Push-Up)	Bajar en flexión y empujar de manera explosiva.
3	Sentadilla pistol (Pistol Squat)	Una pierna en suspensión, bajar con la otra pierna extendida.
4	Mountain Climbers con TRX	Pies en las asas, llevar las rodillas alternativamente al pecho.
5	Plancha dinámica (Dynamic Plank)	Alternar subir y bajar desde el antebrazo hasta la mano.
6	Curl de bíceps (Biceps Curl)	De pie, cuerpo inclinado, brazos extendidos, flexionar los codos llevando las manos al pecho.
7	Extensión de tríceps (Triceps Extension)	De pie, brazos extendidos al frente, flexionar los codos hacia la cabeza y volver a extenderlos.
8	Zancada inversa con impulso de rodilla (Reverse Lunge with Knee Drive)	Un pie en el suelo y el otro atrás en suspensión, bajar en zancada y elevar la rodilla al frente.
9	Sentadilla lateral a una pierna	Una pierna en suspensión, la otra se flexiona lateralmente manteniendo el equilibrio.
10	Péndulo (Pendulum)	Pies en las asas, balancear las piernas lateralmente manteniendo la plancha.
11	Power Y	Cuerpo inclinado, brazos extendidos formando una 'Y', estirar hacia arriba controladamente.
12	Superman	Boca abajo, brazos extendidos al frente, levantar el pecho y las piernas simultáneamente.
13	Curl cruzado (Cross Curl)	Cuerpo inclinado, llevar la mano derecha al hombro izquierdo y viceversa alternando.
14	Empuje de cadera (Hip Press)	Tumbado, pies en las asas, elevar la cadera hasta alinear el cuerpo.
15	Rodillas al pecho (Knee Tuck)	Pies en las asas, en posición de plancha, llevar las rodillas hacia el pecho.

1-I

REMO INVERTIDO



4-I

Nivell Inicial



2-I



5-I

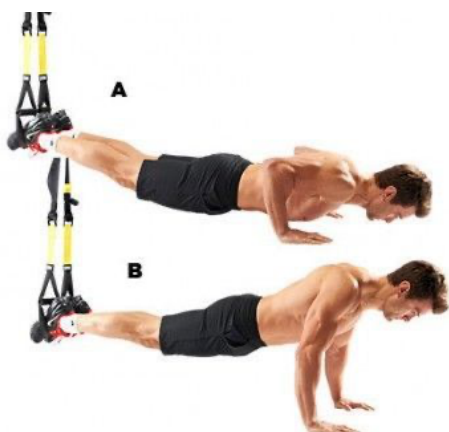


3-I



Nº	Nivell Inicial - I
1	Rem invertit (Inverted Row)
2	Planxa amb TRX (Plank)
3	Esquat assistit (Assisted Squat)
4	Pont de Glutis (Glute Bridge)
5	Obertura de braços (Chest Opener Stretch)

1-M



4-M



Nivell Mitjà



2-M



3-M



5-M



Nº	Nivell Intermedi - M
1	Flexions amb TRX (TRX Push-Up)
2	Esquat a una cama (Single Leg Squat)
3	Planxa lateral (Side Plank)
4	Rem al pit (Row to Chest)
5	Curl de Isquiotibials (Hamstring Curl)

1-A



4-A

Nivell Avançat I



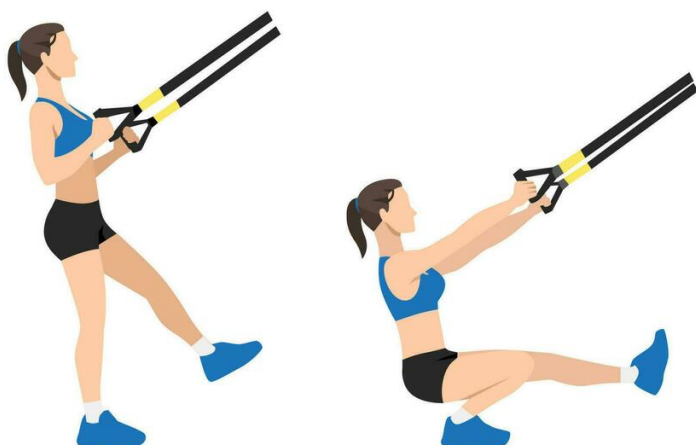
2-A (amb palmada/pujada ràpida)



5-A



3-A



Nº	Nivell Avançat - A
1	Pike amb TRX (TRX Pike)
2	Flexions explosives (Plyometric Push-Up)
3	Esquat pistol (Pistol Squat)
4	Mountain Climbers amb TRX
5	Planxa dinàmica (Dynamic Plank)

6-A

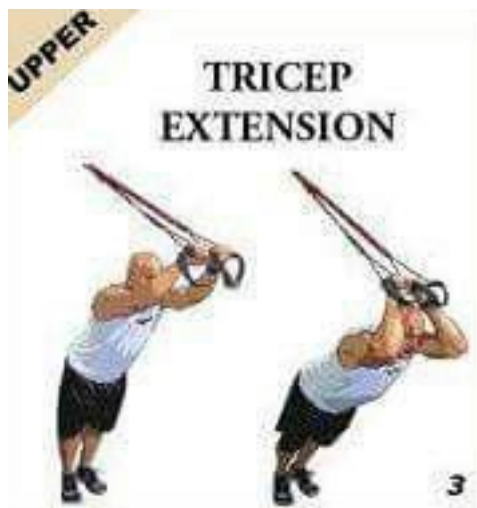


9-A

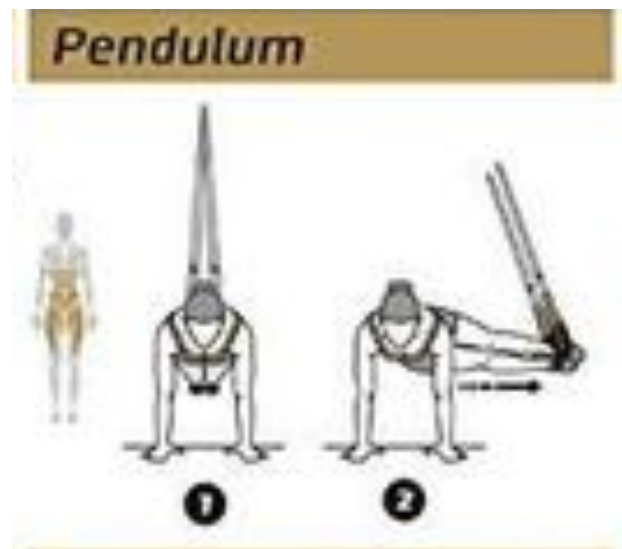
Nivell Avançat II



7-A



10-A



8-A

**Reverse Lunge
With Knee Drive**



Nº	Nivell Avançat - A
6	Curl de bíceps (Bíceps curl)
7	Extensió de tríceps (triceps extension)
8	Zancada inversa amb impulsió de genolls (Reverse Lunge with knee drive)
9	Esquat lateral una cama
10	Pèndol (pendulum)

11-A

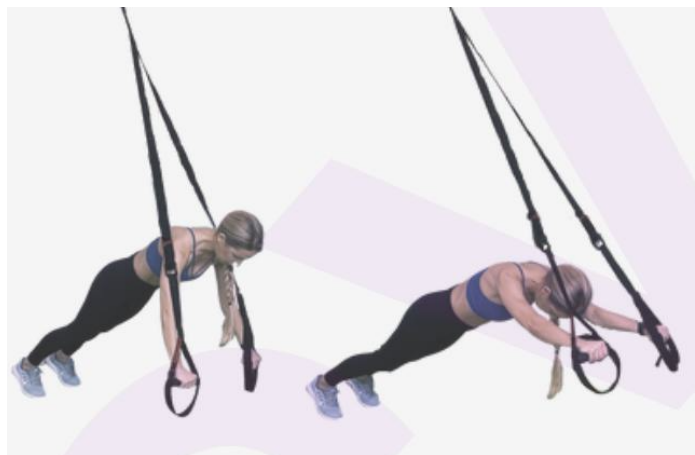


14-A

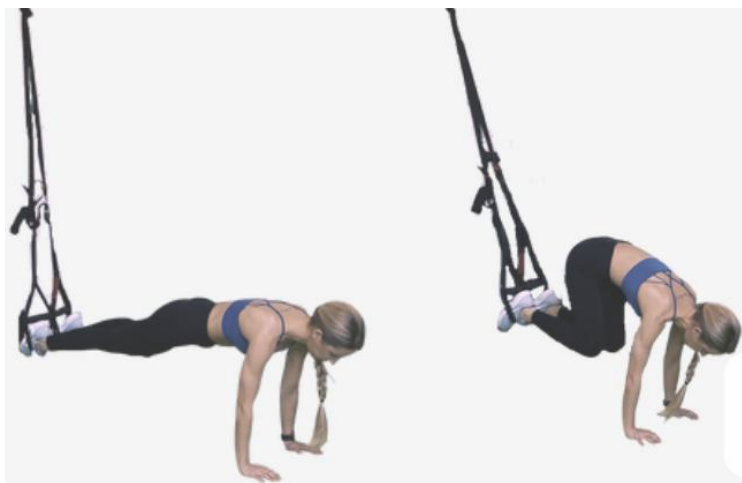
Nivell Avançat III



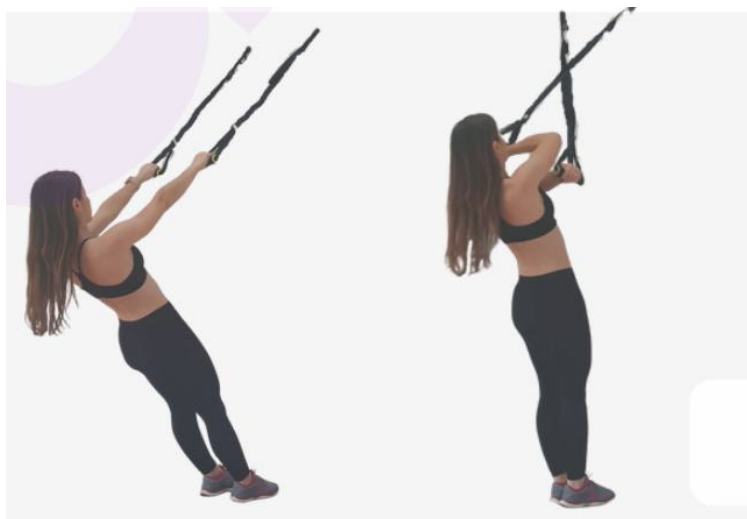
12-A



15-A



13-A



Nº	Nivell Avançat - A
11	Power Y
12	Superman
13	Curl creuat
14	Empenta de malucs
15	Genolls al pit