

OBJECTIU:
AUGMENT DE LA MASSA MUSCULAR

NIVELL:
INICIACIÓ



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 60

PRINCIPAL

1



PRESS VERTICAL EN PRONACIÓ FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

2



OBERTURES PECTORAL ISOTÒNIC FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

3



"FONDOS" DE PIT AGAFADA AMPLA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

4



PRESS ESPATLLES EN MÀQUINA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



EXTENSIÓ COLZE AGAFADA "V" FORÇA TRÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1 min

❤️ FC: 60

TORNADA A LA CALMA

1



CARRERA EN CINTA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

2



ESTIRAMENT PECTORAL FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 15 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 5 s

❤️ FC: 60

3



ESTIRAMENT TRÍCEPS FLEXIBILITAT TRÍCEPS

⌚ TEMPS: 15 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 5 s

❤️ FC: 60

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:32:30

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT

1



CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 60

PRINCIPAL

1



ESTIRADA AL PIT SUPINACIÓ FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

2



REM GIRONDA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

3



DOMINADES EN MÀQUINA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

4



ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLES FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1 min

❤️ FC: 60

5



**CURL BÍCEPS
POLITJA**
FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1 min

❤️ FC: 60

TORNADA A LA CALMA

1



**CARRERA
EN CINTA**
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

2



**ESTIRAMENT
DORSAL AMB BARRA**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ TEMPS: 15 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 5 s

❤️ FC: 60

3



**ESTIRAMENT
FLEXORS CANELL**
FLEXIBILITAT BÍCEPS

⌚ TEMPS: 15 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 5 s

❤️ FC: 60

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:29:00

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT



1 CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 60

PRINCIPAL



1 PRESS DE CAMES 45° FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



2 TISORES FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



3 EXTENSIONS DE GENOLL EN MÀQUINA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



4 ISQUIOSURAL ESTIRAT/DA FORÇA ISQUIOSURALS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



**EXTENSIÓ DE
TURMELL EN PREMSA**
FORÇA BESSÓ

🕒	TEMPS: 30 s
🏃	REPETICIONS: 10
🔄	SÈRIES: 4
👤	DESCANS: 1:30 min
❤️	FC: 60

TORNADA A LA CALMA

1



**CARRERA
EN CINTA**
CARDIOVASCULAR

🕒	TEMPS: 5 min
---	--------------

2



**ESTIRAMENT
QUÀDRICEPS**
**FLEXIBILITAT
QUÀDRICEPS**

🕒	TEMPS: 15 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 5 s
❤️	FC: 60

3



**ESTIRAMENT
ISQUIOSURALS**
**FLEXIBILITAT
ISQUIOSURALS**

🕒	TEMPS: 15 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 5 s
❤️	FC: 60

4



**ESTIRAMENT
ESPATLLES**
**FLEXIBILITAT
ÇESPATLLES**

🕒	TEMPS: 15 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 5 s
❤️	FC: 60