

OBJECTIU:
PÈRDUA DE PES

NIVELL:
INICIACIÓ



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



PRESS PECTORAL NAUTILUS FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

2



ESTIRADA EN MÀQUINA D'AGAFADA AMPLA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

3



EXTENSIÓ GENOLLS EN PREMSA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

4

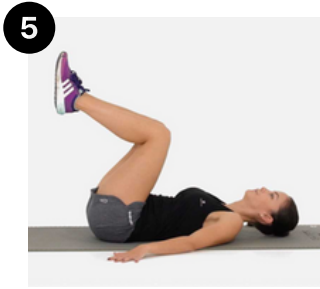


PLANXA O PONT ISOMÈTRIC FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 40 s



5
**REVERSE
ABDOMINAL CURL**
FORÇA ABDOMINALS

🕒 TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s



6
EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

🕒 TEMPS: 20 min

📊 FC: 153

TORNADA A LA CALMA



1
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

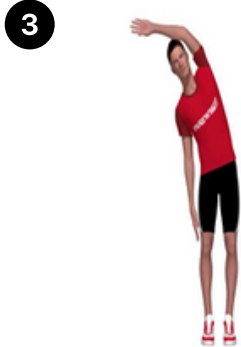


2
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

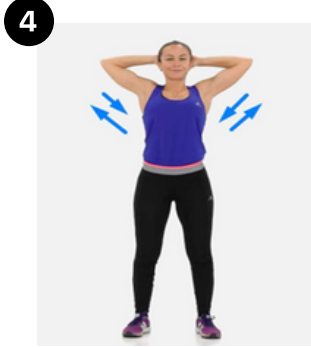


3
**ESTIRAMENT
DORSAL ESQUERRA
EN BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s



4
**ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
MANS DARRERE
EL CAP**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s



5
**ESTIRAMENT
FLEXORS MALUCS
DE GENOLLS**
FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



PRESS MILITAR EN MÀQUINA AGAFADA NEUTRA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

2



REM EN MÀQUINA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

3



LEG CURL/ EXTENSION FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

4

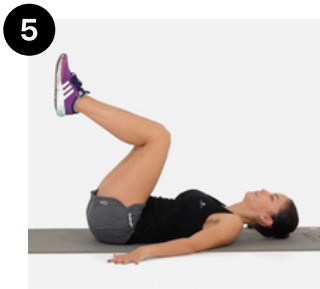


PLANXA O PONT ISOMÈTRIC FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s



5
**REVERSE
ABDOMINAL CURL**
FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

🧑‍🦽 DESCANS: 40 s



6
EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 20 min

🧑‍🦽 FC: 153

TORNADA A LA CALMA



1
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

🧑‍🦽 DESCANS: 10 s

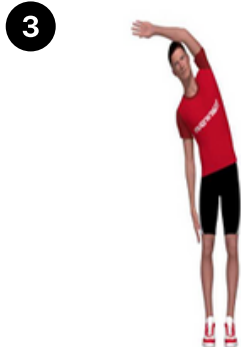


2
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

🧑‍🦽 DESCANS: 10 s

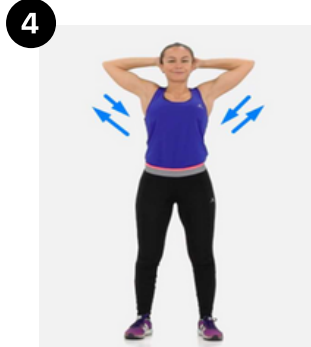


3
**ESTIRAMENT
DORSAL ESQUERRA
EN BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

🧑‍🦽 DESCANS: 10 s



4
**ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
MANS DARRERE
EL CAP**
FLEXIBILITAT

⌚ TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

🧑‍🦽 DESCANS: 10 s



5
**ESTIRAMENT
FLEXORS MALUCS
DE GENOLLS**
FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

🧑‍🦽 DESCANS: 10 s

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



CURL BÍCEPS MÀQUINA FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

2



ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

3



DEEP SQUAT FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 20

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 60% 1RM

4

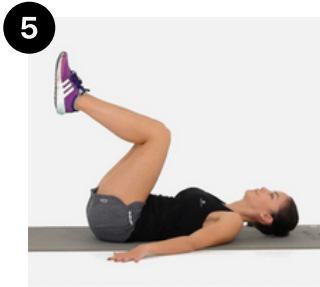


PLANXA O PONT ISOMÈTRIC FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s



5
**REVERSE
ABDOMINAL CURL**
FORÇA ABDOMINALS

🕒 TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s



6
EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

🕒 TEMPS: 20 min

📊 FC: 153

TORNADA A LA CALMA



1
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

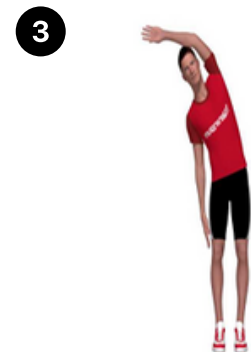


2
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

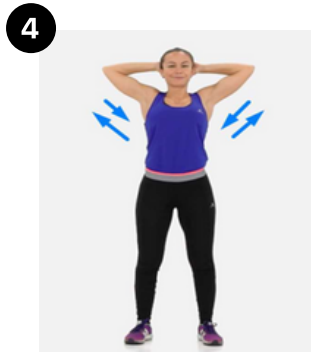


3
**ESTIRAMENT
DORSAL ESQUERRA
EN BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s



4
**ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
MANS DARRERE
EL CAP**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s



5
**ESTIRAMENT
FLEXORS MALUCS
DE GENOLLS**
FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s