

OBJECTIU:
PÈRDUA DE PES

NIVELL:
INTERMIG



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

📊 FC: 137

PRINCIPAL

1



OBERTURES FORÇADES PECTORAL FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

2



REM GIRONDA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

3



PRESS MILITAR EN MÀQUINA D'AGAFADA NEUTRA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

4



EXTENSIÓ GENOLLS EN PREMSA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

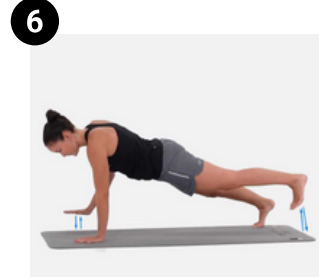
🏋️ FORÇA: 65% 1RM



5

LEG EXTENSION
FORÇA QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 65% 1RM



6

EQUILIBRI
CONTRALATERAL EN
PLANXA - 1 MÀ I 1 PEU
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s



7

EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 30 min
- 🏃 FC: 153

TORNADA A LA CALMA



1

ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A
FLEXIBILITAT ESQUENA

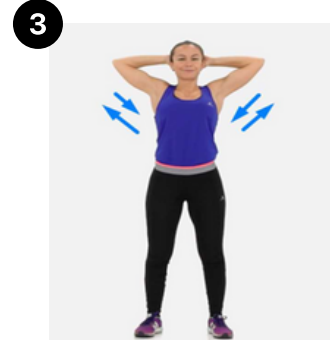
- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



2

ESTIRAMENT
DORSAL EN
BIPEDESTACIÓ
FLEXIBILITAT ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



3

ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
MANS DARRERE
EL CAP
FLEXIBILITAT

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



4

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



ELEVACIONS FRONTALS AMB MANUELLES FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

2



ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLES FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

3



ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLES, TRONC INCLINAT FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

4



CURL BÍCEPS DRET/A AMB MANUELLES FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

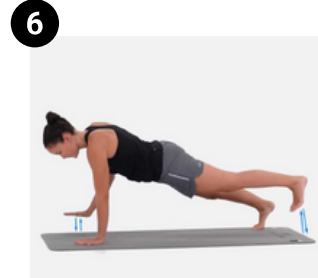
🏋️ FORÇA: 65% 1RM



5

**"FONDOS" TRÍCEPS
AMB BANC**
FORÇA TRÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 65% 1RM



6

**EQUILIBRI
CONTRALATERAL EN
PLANXA - 1 MÀ I 1 PEU**
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s



7

EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 30 min
- 👤 FC: 153

TORNADA A LA CALMA



1

**ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A**
FLEXIBILITAT ESQUENA

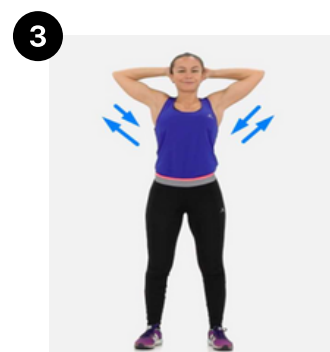
- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



2

**ESTIRAMENT
DORSAL EN
BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



3

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

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s



4

**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



ESTIRADA EN
MÀQUINA
D'AGAFADA AMPLA
FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

♻️ SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

2



REM EN MÀQUINA
FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

♻️ SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

3



OBERTURA
PECTORAL
ISOTÒNIC
FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

♻️ SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

4



ISQUIOSURAL
ESTIRAT
FORÇA ISQUIOSURALS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

♻️ SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 65% 1RM

5



GLOBET SQUAT
FORÇA QUADRÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 65% 1RM

6



EQUILIBRI
CONTRIATERAL EN
PLANXA - 1 MÀ I 1 PEU
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 📊 FC: 137

7



EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 30 min
- 📊 FC: 153

TORNADA A LA CALMA

1



ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A
FLEXIBILITAT ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s

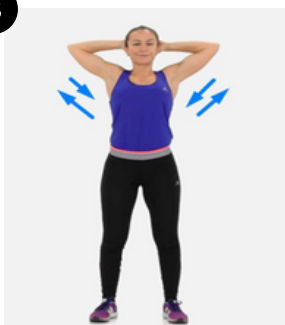
2



ESTIRAMENT
DORSAL EN
BIPEDESTACIÓ
FLEXIBILITAT ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s

3



ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
MANS DARRERE
EL CAP
FLEXIBILITAT

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s

4



ESTIRAMENT
FLEXORS MALUCS
DE GENOLLS
FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s