

OBJECTIU:
PÈRDUA DE PES

NIVELL:
AVANÇAT



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM

2



SQUAT EN MULTIPOWER FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM

3



REM CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 153

4



LEG EXTENSION FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM

5



**ISQUIOSURAL
ESTIRAT/DA**
FORÇA ISQUIOSURALS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM

6



REM
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 10 min
- 👤 FC: 153

7



GLOBET SQUAT
FORÇA QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM

8



**PLANXA COLZES +
TOC LATERAL DE
PEU ALTERNATIU**
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 1 min
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 👤 FC: 137

9



EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 10 min
- 👤 FC: 153

TORNADA A LA CALMA

1



**ESTIRAMENT
QUÀDRICEPS EN
PRONO - DRETA**
FLEXIBILITAT

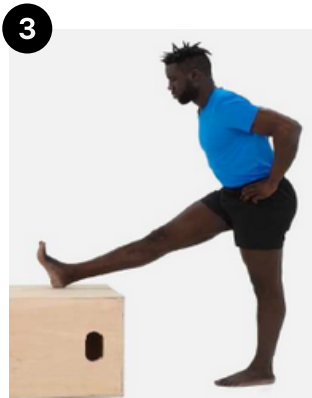
- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 10 s

2



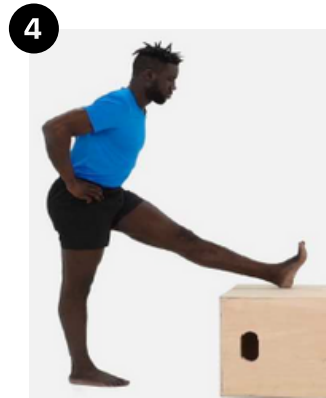
**ESTIRAMENT
QUÀDRICEPS EN
PRONO - ESQUERRA**
FLEXIBILITAT

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



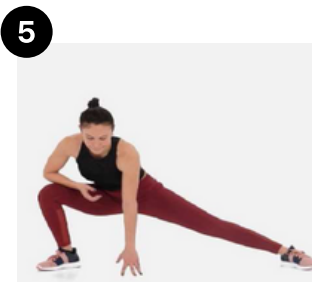
3
**ESTIRAMENT
D'ISQUIOSURALS
AMB PEU ELEVAT -
DRETA**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s
🔄 SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s



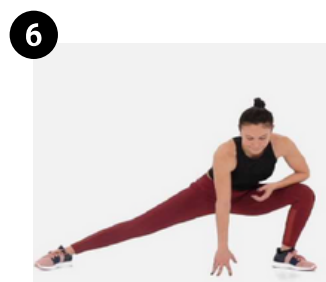
4
**ESTIRAMENT
D'ISQUIOSURALS
AMB PEU ELEVAT -
ESQUERRA**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s
🔄 SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s



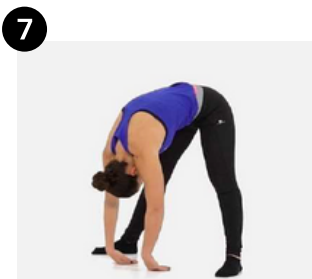
5
**ESTIRAMENT
ABDUCTORS -
DRETA**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s
🔄 SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s



6
**ESTIRAMENT
ABDUCTORS -
ESQUERRA**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s
🔄 SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s



7
**ESTIRAMENT
ISQUIOSURALS -
SUMO**
FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 20 s
🔄 SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:58:20

CALORIES 103

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT



1
EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

🕒 TEMPS: 10 min
📊 FC: 137

PRINCIPAL



1
PRESS PECTORALS NAUTILUS
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- 🕒 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



2
OBERTURES FORÇADES PECTORALS
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- 🕒 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



3
REM
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 10 min
- ❤️ FC: 153



4
PRESS DE BANCA AMB MANUELLES
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- 🕒 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



5
PRESS DE BANCA INCLINAT AMB MANUELLES
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- 🕒 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



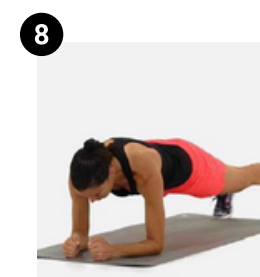
6
REM
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 10 min
- ❤️ FC: 153



7
FLEXIONS
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- 🕒 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



8
PLANXA COLZES + TOC LATERAL DE PEU ALTERNATIU
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 1 min
- ♻️ SÈRIES: 3
- 🕒 DESCANS: 40 s
- ❤️ FC: 137

9



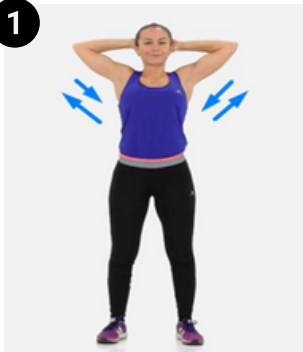
EL·LÍPTICA
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 153

TORNADA A LA CALMA

1



**ESTIRAMENT
PECTORAL MANS
DARRERE EL CAP**
FLEXIBILITAT

⌚ TEMPS: 20 s

♻️ SÈRIES: 2

🧑 DESCANS: 10 s

2



**ESTIRAMENT
PECTORAL**
FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 20 s

♻️ SÈRIES: 2

🧑 DESCANS: 10 s

3



**ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
RECOLZAMENT**
FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 20 s

♻️ SÈRIES: 2

🧑 DESCANS: 10 s

4



**ESTIRAMENT
TRÍCEPS**
FLEXIBILITAT TRÍCEPS

⌚ TEMPS: 20 s

♻️ SÈRIES: 2

🧑 DESCANS: 10 s

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



ESTIRADA DORSAL AL PIT FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM

2



REM EN MÀQUINA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM

3



REM CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 153

4



ESTIRADES EN MÀQUINA D'AGAFADA AMPLA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 40 s

🏋️ FORÇA: 70% 1RM



5

REM A UNA MÀ
FORÇA TRAPEZI

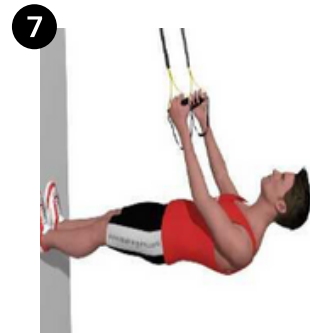
- 🕒 TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



6

REM
CARDIOVASCULAR

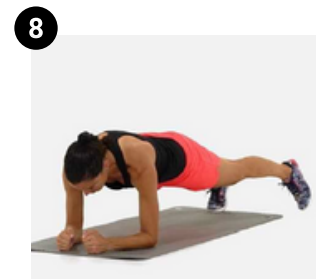
- 🕒 TEMPS: 10 min
- 👤 FC: 153



7

REM INVERTIT
EN SUSPENSÍO
FORÇA ESQUENA

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 40 s
- 🏋️ FORÇA: 70% 1RM



8

PLANXA COLZES +
TOC LATERAL DE
PEU ALTERNATIU
FORÇA ABDOMINALS

- 🕒 TEMPS: 1 min
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 40 s
- 👤 FC: 137



9

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 DRET EN
BIPEDESTACÍO
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
DORSAL ESTIRAT/DA**
FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

🕒 TEMPS: 20 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 10 s

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:58:20

CALORIES 103