

OBJECTIU:
TONIFICACIÓ

NIVELL:
INICIACIÓ



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 132

PRINCIPAL

1



EXTENSIONS DE GENOLL MÀQUINA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137

2



EXTENSIÓ DE GENOLLS PREMSA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137

3



PRESS VERTICAL EN MÀQUINA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137

4



PRESS ESPATLLES EN MÀQUINA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137

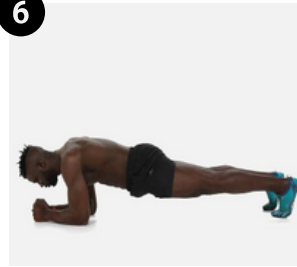
5



**PRESS TRÍCEPS
EN MÀQUINA**
FORÇA TRÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 12
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 45 s
- ❤️ FC: 137

6



**PLANXA DE
COLZES**
FORÇA ABDOMINALS

- ⌚ TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 20 s
- ❤️ FC: 137

7



CARRERA EN CINTA
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 20 min
- ❤️ FC: 137

TORNADA A LA CALMA

1



**ESTIRAMENT
QUÀDRICEPS**
FLEXIBILITAT
QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

2



**ESTIRAMENT
PECTORAL**
FLEXIBILITAT PIT

- ⌚ TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

3



**ESTIRAMENT
ESPATLLES**
FLEXIBILITAT ESPATLLES

- ⌚ TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT

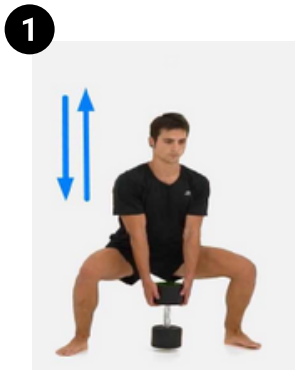


1
BICLETA ESTÀTICA
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 132

PRINCIPAL



1
SQUAT SUMO
AMB MANUELLA
FORÇA GLUTIS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137



2
ISQUIOSURAL
ESTIRAT/DA
FORÇA ISQUIOSURALS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137



3
REM EN
MÀQUINA
FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137



4
REM EN
SUSPENSÍO
FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 45 s

❤️ FC: 137

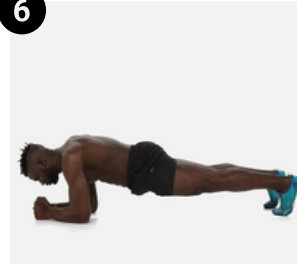
5



**HAMMER
BÍCEPS CURL**
FORÇA BÍCEPS

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 🏋️ REPETICIONS: 12
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 45 s
- ❤️ FC: 137

6



**PLANXA DE
COLZES**
FORÇA ABDOMINALS

- 🕒 TEMPS: 20 s
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 20 s
- ❤️ FC: 137

7



BICILETA ESTÀTICA
CARDIOVASCULAR

- 🕒 TEMPS: 20 min
- ❤️ FC: 137

TORNADA A LA CALMA

1



**ESTIRAMENT
QUÀDRICEPS**
FLEXIBILITAT
QUÀDRICEPS

- 🕒 TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

2



**ESTIRAMENT
ISQUIOSURALS**
FLEXIBILITAT
ISQUIOSURALS

- 🕒 TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

3



**ESTIRAMENT
DORSAL DRET/A**
FLEXIBILITAT ESQUENA

- 🕒 TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

4



**ESTIRAMENT
ESPATLLES**
FLEXIBILITAT ESPATLLES

- 🕒 TEMPS: 25 s
- 🔄 SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137