

OBJECTIU:
TONIFICACIÓ

NIVELL:
INTERMIG



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



EL·LÍPTICA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 132

PRINCIPAL

1



EXTENSIONS DE GENOLL MÀQUINA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 137

2



EXTENSIÓ DE GENOLLS PREMSA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 137

3



PRESS VERTICAL EN MÀQUINA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 137

4



PRESS ESPATLLES EN MÀQUINA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

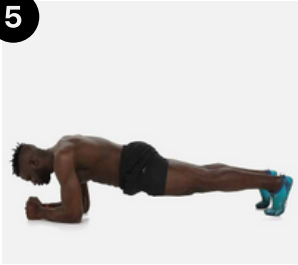
👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 137

5



PLANXA DE COLZES
FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 20 s

♻️ SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 20 s

❤️ FC: 137

6



EL·LÍPTICA
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 PECTORAL AMB RECOLZAMENT
FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

5



ESTIRAMENT D'ESPATLLES
FLEXIBILITAT

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT



1
BICLETA ESTÀTICA
CARDIOVASCULAR

🕒 TEMPS: 10 min

📊 FC: 132

PRINCIPAL



1
ISQUIOSURAL
ESTIRAT/DA
FORÇA ISQUIOSURALS

🕒 TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

📊 FC: 137



2
PATADA DE GLUTIS
EN "MULTICADERA"
FORÇA GLUTIS

🕒 TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

📊 FC: 137



3
ABDUCCIÓ
MALUC EN
MULTICADERA
FORÇA ABDUCTOR

🕒 TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 30 s

📊 FC: 137



4
REM EN
MÀQUINA
FORÇA ESQUENA

🕒 TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

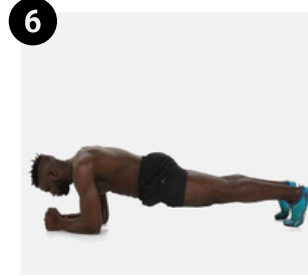
👤 DESCANS: 30 s

📊 FC: 137



5
REM EN SUSPENSÍO
FORÇA ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 12
- ♻️ SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 30 s
- ❤️ FC: 137



6
PLANXA DE COLZES
FORÇA ABDOMINALS

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



7
BICLETA ESTÀTICA
CARDIOVASCULAR

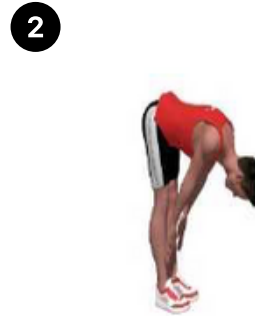
- ⌚ TEMPS: 20 min
- ❤️ FC: 137

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 PECTORAL AMB RECOLZAMENT
FLEXIBILITAT PIT

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

5



ESTIRAMENT D'ESPATLLES

FLEXIBILITAT

🕒 TEMPS: 25 s

🔄 SÈRIES: 1

📊 FC: 137

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:42:40

CALORIES 247

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

1



ELÍPTICA 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

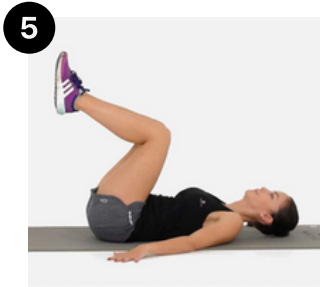


PLANXA O PONT ISOMÈTRIC FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 40 s



5
**REVERSE
ABDOMINAL CURL**
FORÇA ABDOMINALS

⌚ TEMPS: 30 s
♻️ SÈRIES: 3
👤 DESCANS: 40 s



6
ELÍPTICA
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 20 min
❤️ FC: 153

TORNADA A LA CALMA



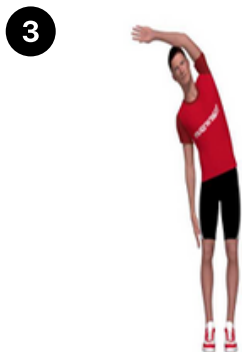
1
**ESTIRAMENT
DORSAL DE DRET**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ TEMPS: 20 s
♻️ SÈRIES: 2
👤 DESCANS: 10 s



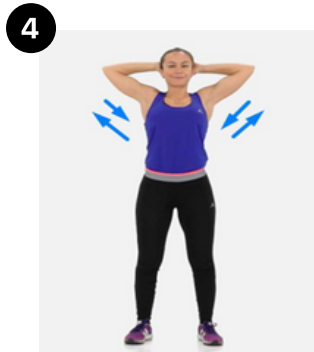
2
**ESTIRAMENT
DORSAL DRET EN
BIPEDESTACIÓ**
FLEXIBILITAT ESQUENA

⌚ 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