

OBJECTIU:  
TONIFICACIÓ

NIVELL:  
AVANÇAT



## SESSIÓ 1

### ESCALFAMENT

1



#### CARRERA EN CINTA CARDIOVASCULAR

TEMPS: 5 min

FC: 137

2



#### "FONDOS" PECTORALS RECOLZAMENT GENOLLS FORÇA PIT

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

3



#### SQUAT AMB BALANÇ DE BRAÇOS FORÇA QUÀDRICEPS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

4



#### REM EN SUSPENSIÓ FORÇA ESQUENA

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

### PRINCIPAL

1



#### GAMBADA BÚLGARA FORÇA GLUTIS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 4

FC: 137

FORÇA: 90% 1RM

2



#### GAMBADA CAP ENRERE FORÇA GLUTIS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: màx.

SÈRIES: 4

DESCANS: 1 min

FC: 137

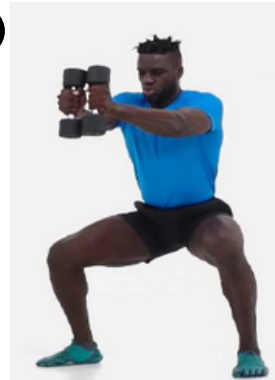
3



**PES MORT AMB MANUELLES**  
**FORÇA GLUTIS**

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

4



**JACK PRESS OUT AMB MANUELLES**  
**FORÇA ESPATLLES**

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

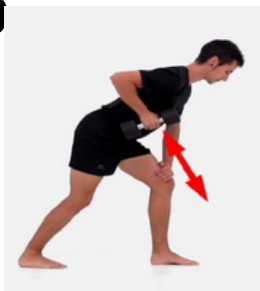
5



**PONT DE GLUTIS + PRESS AMB MANUELLES**  
**FORÇA PIT**

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

6



**REM EN POSICIÓ DIVIDIDA AMB MANUELLES**  
**FORÇA ESQUENA**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏋️ REPETICIONS: 12
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 45 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  
PECTORAL AMB  
RECOLZAMENT**  
**FLEXIBILITAT PIT**

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137



**4**  
**ESTIRAMENT  
DORSAL DRET/A**  
**FLEXIBILITAT ESQUENA**

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137



**5**  
**ESTIRAMENT  
D'ESPATLLES**  
**FLEXIBILITAT ESPATLLES**

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:48:00

CALORIES 158

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT



**1**  
**CARRERA EN CINTA**  
**CARDIOVASCULAR**

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 137



**2**  
**"FONDOS"**  
**PECTORALS**  
**RECOLZAMENT**  
**GENOLLS**  
**FORÇA PIT**

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

3



**SQUAT AMB  
BALANÇ DE  
BRAÇOS**  
FORÇA QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

4



**REM EN  
SUSPENSIÓ**  
FORÇA ESQUENA

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 1
- ❤️ FC: 137

PRINCIPAL

1



**SQUAT FRONTAL  
BAIXA AMB  
MANUELLES**  
FORÇA QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 10
- ♻️ SÈRIES: 4
- ❤️ FC: 137
- 🏋️ FORÇA: 90% 1RM

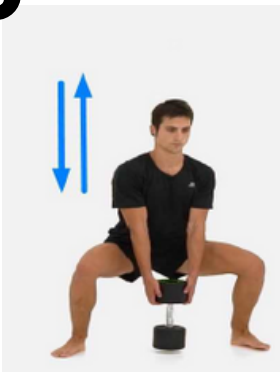
2



**JUMPING SQUAT**  
FORÇA QUÀDRICEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: màx.
- ♻️ SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 1 min
- ❤️ FC: 137

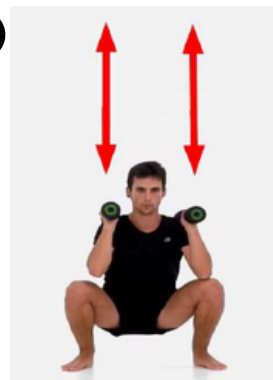
3



**SQUAT SUMO  
AMB MANUELLA**  
FORÇA GLUTIS

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

4



**THRUSTER AMB  
MANUELLES**  
FORÇA ESPATLLES

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

5



**FLOOR PRESS  
ALTERNATIU AMB  
MANUELLES**  
FORÇA PIT

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

6



**FLEXIÓ BRAÇOS + REM  
EN PLANXA AMB  
MANUELLA ALTERNA**  
FORÇA PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 👤 REPETICIONS: 12
- ♻️ SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 45 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 PECTORAL AMB RECOLZAMENT**  
**FLEXIBILITAT PIT**

⌚ TEMPS: 25 s

🔄 SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

4



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

⌚ TEMPS: 25 s

🔄 SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

5



**ESTIRAMENT D'ESPATLLES**  
**FLEXIBILITAT**

⌚ TEMPS: 25 s

🔄 SÈRIES: 1

❤️ FC: 137

## SESSIÓ 3

### ESCALFAMENT

1



#### CARRERA EN CINTA CARDIOVASCULAR

TEMPS: 5 min

FC: 137

2



#### "FONDOS" PECTORALS RECOLZAMENT GENOLLS FORÇA PIT

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

3



#### SQUAT AMB BALANÇ DE BRAÇOS FORÇA QUÀDRICEPS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

4



#### REM EN SUSPENSIÓ FORÇA ESQUENA

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 10

SÈRIES: 1

FC: 137

### PRINCIPAL

1



#### WALKING LUNGES FORÇA QUÀDRICEPS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 12

SÈRIES: 4

FC: 137

2



#### PES MORT ROMANÈS A UNA CAMA AMB MANUELLA FORÇA ISQUIOSURALS

TEMPS: 30 s

REPETICIONS: 12

SÈRIES: 4

DESCANS: 45 s

FC: 137

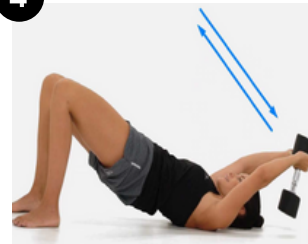
3



**GAMBADA ENDAVANT PD + PRESS VERTICAL UNILATERAL BI AMB MANUELLES**  
**FORÇA QUÀDRICEPS**

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

4



**PULLOVER EN PONT DE GLUTIS AMB MANUELLA**  
**FORÇA PIT**

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

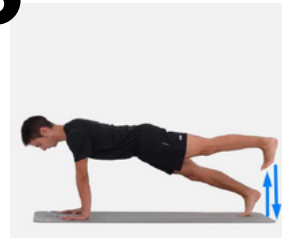
5



**REM DE PEU AMB MANUELLES**  
**FORÇA ESQUENA**

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

6



**ELEVACIÓ DE CAMA ALTERNATIVA EN PLANXA**  
**FORÇA ABDOMINALS**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- ♻️ SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 35 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



**ESTIRAMENT  
PECTORAL AMB  
RECOLZAMENT**  
**FLEXIBILITAT PIT**

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137



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

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137



**ESTIRAMENT  
D'ESPATLLES**  
**FLEXIBILITAT**

⌚ TEMPS: 25 s

♻️ SÈRIES: 1

❤️ FC: 137