

OBJECTIU:
AUGMENT DE LA MASSA MUSCULAR

NIVELL:
INTERMIG



SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1



CARRERA A LA CINTA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 70

PRINCIPAL

1



PRESS BANCA PLA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

2



"FONDOS" DE PIT D'AGAFADA AMPLA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

3



PRESS BANCA INCLINADO FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

4



OBERTURES EN MÀQUINA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

5



**CURL BÍCEPS
POLITJA UNA MÀ**
FORÇA BÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 10
- 🔄 SÈRIES: 4
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- 🏋️ FORÇA: 85% 1RM

6



**CURL BÍCEPS AMB
BARRA "Z"**
FORÇA BÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 12
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- 🏋️ FORÇA: 85% 1RM

TORNADA A LA CALMA

1



**CARRERA
EN CINTA**
CARDIOVASCULAR

- ⌚ TEMPS: 5 min
- ❤️ FC: 60

2



**ESTIRAMENT
PECTORAL AMB
RECOLZAMENT**
FLEXIBILITAT PIT

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- 🏋️ FORÇA: 75% 1RM

3



**ESTIRAMENT
BÍCEPS A UN BRAÇ**
FLEXIBILITAT BÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- 🏋️ FORÇA: 75% 1RM

4



**ESTIRAMENT
FLEXORS CANELL**
FLEXIBILITAT BÍCEPS

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- 🏋️ FORÇA: 75% 1RM
- ❤️ FC: 60

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT



1

CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 70

PRINCIPAL



1

PRESS DE CAMES 45° FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

2



GAMBADA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min



3

EXTENSIONS DE GENOLL A MÀQUINA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

4



ISQUIOSURAL ESTIRAT/DA FORÇA ISQUIOSURAL

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

5



ELEVACIÓ DE TALÓ A UNA CAMA

FORÇA BESSÓ

🕒	TEMPS: 30 s
🏃	REPETICIONS: 15
🔄	SÈRIES: 3
👤	DESCANS: 1:30 min
❤️	FC: 60
🦵	FORÇA: 85% 1RM

TORNADA A LA CALMA

1



CARRERA EN CINTA

CARDIOVASCULAR

🕒	TEMPS: 5 min
❤️	FC: 60

2



ESTIRAMENT DORSAL

FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
🦵	FORÇA: 75% 1RM

3



ESTIRAMENT DORSAL DRET/A

FLEXIBILITAT ESQUENA

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
🦵	FORÇA: 75% 1RM

4



ESTIRAMENT TRÍCEPS

FLEXIBILITAT TRÍCEPS

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
🦵	FORÇA: 75% 1RM

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT



1 CARRERA A LA CINTA CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 70

PRINCIPAL



1 REM GIRONDA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



2 PULL UP ASSISTIT AMB BANDA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



3 ESTIRADA AL PIT SUPINACIÓ FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



4 PULLOVER AMB MANUELLA FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

5



POLITJA ALTA TRÍCEPS
FORÇA TRÍCEPS

🕒	TEMPS: 30 s
🏋️	REPETICIONS: 10
🔄	SÈRIES: 4
🕒	DESCANS: 1:30 min
❤️	FC: 60
🏋️	FORÇA: 85% 1RM

6



PRESS FRANCÈS, AGAFADA SUPINACIÓ
FORÇA TRÍCEPS

🕒	TEMPS: 30 s
🏋️	REPETICIONS: 15
🔄	SÈRIES: 3
🕒	DESCANS: 1:30 min
❤️	FC: 60
🏋️	FORÇA: 85% 1RM

TORNADA A LA CALMA

1



CARRERA EN CINTA
CARDIOVASCULAR

🕒	TEMPS: 5 min
❤️	FC: 60

2



ESTIRAMENT ESPATLLA AMB RECOLZAMENT
FLEXIBILITAT ESPATLLES

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
🕒	DESCANS: 30 s
🏋️	FORÇA: 75% 1RM

3



ESTIRAMENT ESPATLLES
FLEXIBILITAT ESPATLLES

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
🕒	DESCANS: 30 s
🏋️	FORÇA: 75% 1RM

4



ESTIRAMENT PORCIÓ ANTERIOR ESPATLLES BIPEDESTACIÓ
FLEXIBILITAT ESPATLLES

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
🕒	DESCANS: 30 s
🏋️	FORÇA: 75% 1RM

SESSIÓ 4

ESCALFAMENT



1
CARRERA A LA CINTA
CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 10 min

❤️ FC: 70

PRINCIPAL



1
PRESS ESPATLLES
EN MÀQUINA
FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



2
ELEVACIONS
LATERALS AMB
MANUELLES
FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



3
ELEVACIÓ
FRONTAL
ASSEGUT/DA
AMB MANUELLES
FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM



4
OCELL EN
ENCREUAMENT
DE POLITGES
FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

🕒 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

🏋️ FORÇA: 85% 1RM

5



ARRONSAMENT D'ESPATLLES AMB MANUELLES

FORÇA TRÍCEPS

🕒	TEMPS: 30 s
🏋️	REPETICIONS: 10
🔄	SÈRIES: 4
👤	DESCANS: 1:30 min
❤️	FC: 60
🦵	FORÇA: 85% 1RM

TORNADA A LA CALMA

1



CARRERA EN CINTA

CARDIOVASCULAR

🕒	TEMPS: 5 min
❤️	FC: 60

2



ESTIRAMENT QUÀDRICEPS

FLEXIBILITAT QUÀDRICEPS

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
❤️	FC: 60
🦵	FORÇA: 75% 1RM

3



ESTIRAMENT ISQUIOSURALS

FLEXIBILITAT ISQUIOSURALS

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
❤️	FC: 60
🦵	FORÇA: 75% 1RM

4



ESTIRAMENT GLUTIS ASSEGUT/DA

FLEXIBILITAT GLUTIS

🕒	TEMPS: 30 s
🔄	SÈRIES: 2
👤	DESCANS: 30 s
❤️	FC: 60
🦵	FORÇA: 75% 1RM