

**OBJECTIU:**  
AUGMENT DE LA MASSA MUSCULAR

**NIVELL:**  
AVANÇAT



## SESSIÓ 1

### ESCALFAMENT

1



#### CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

### PRINCIPAL

1



#### PRESS BANCA PLA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

♻️ SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

2



#### PRESS BANCA INCLINAT AMB MANUELLES FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

♻️ SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

3



#### "FONDOS" DE PIT EN BARRS PARAL·LELES FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

♻️ SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

4



#### OBERTURES AMB POLITJA ALTA FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

♻️ SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



## OBERTURES INCLINADES AMB MANUELLES

### FORÇA PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

## TORNADA A LA CALMA

1



## CARRERA EN CINTA

### CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

2



## ESTIRAMENT PECTORAL

### FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

3



## ESTIRAMENT PECTORAL I ESPATLLES AMB BARRA

### FLEXIBILITAT PIT

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

## SESSIÓ 2

### ESCALFAMENT



#### 1 CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

### PRINCIPAL

1



#### DOMINADES FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

2



#### REM INCLINAT AMB BARRA

#### FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

3



#### ESTIRADA AL PIT D'AGAFADA NEUTRA (SEMIPRONACIÓ)

#### FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

4



#### REM A UNA MÀ FORÇA ESQUENA

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



## PULLOVER POLITJA ALTA

**FORÇA ESQUENA**

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

## TORNADA A LA CALMA

1



## CARRERA EN CINTA

**CARDIOVASCULAR**

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

2



## ESTIRAMENT DORSAL DRET/A

**FLEXIBILITAT ESQUENA**

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

3



## ESTIRAMENT DORSAL AMB BARRA

**FLEXIBILITAT ESQUENA**

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:36:00

## SESSIÓ 3

### ESCALFAMENT



#### 1 CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

### PRINCIPAL



#### 1 PRESS MILITAR ASSEGUT/DA AMB BARRA FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



#### 2 PRESS MILITAR EN SEMIPRONACIÓ ALTERN FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



#### 3 ELEVACIONS FRONTALS AMB MANUELLES FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



#### 4 ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLES FORÇA ESPATLLES

⌚ TEMPS: 30 s

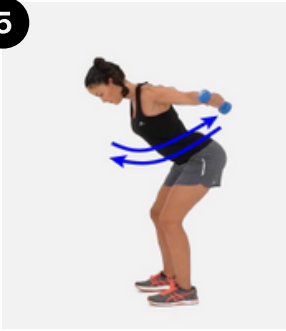
👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



**VOLS POSTERIORIS  
AMB MANUELLES**  
**FORÇA ESPATLLES**

⌚ TEMPS: 30 s

👤 REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

**TORNADA A LA CALMA**

1



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

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

2



**ESTIRAMENT  
ESPATLLES**  
**FLEXIBILITAT  
ESPATLLES**

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

3



**ESTIRAMENT  
ESPATLLA AMB  
RECOLZAMENT**  
**FLEXIBILITAT ESPATLLES**

⌚ TEMPS: 30 s

🔄 SÈRIES: 2

👤 DESCANS: 30 s

❤️ FC: 60

TEMPS FASE PRINCIPAL 00:34:00

## SESSIÓ 4

### ESCALFAMENT



1

#### CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

### PRINCIPAL



1

#### CURL BÍCEPS BARRA "Z" FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



2

#### CURL MARTELL FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



3

#### CURL BÍCEPS CONCENTRAT FORÇA BÍCEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



4

#### POLITJA ALTA TRÍCEPS FORÇA TRÍCEPS

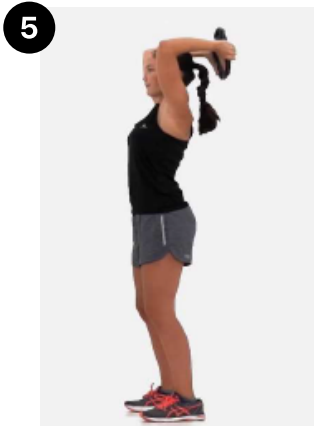
⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



**5**  
**EXTENSIÓ DE COLZE  
SOBRE EL CAP  
AMB DISC**

**FORÇA TRÍCEPS**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏋️ REPETICIONS: 12
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- ❤️ FC: 60



**6**  
**EXTENSIÓN DE  
COLZE A UNA MÀ  
EN POLITJA ALTA  
(SUPINACIÓ)**

**FORÇA TRÍCEPS**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🏋️ REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- ❤️ FC: 60

**TORNADA A LA CALMA**



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

**CARDIOVASCULAR**

- ⌚ TEMPS: 5 min
- ❤️ FC: 60



**2**  
**ESTIRAMENT  
FLEXORS CANELL  
FLEXIBILITAT BÍCEPS**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- ❤️ FC: 60



**3**  
**ESTIRAMENT  
TRÍCEPS**

**FLEXIBILITAT  
TRÍCEPS**

- ⌚ TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- ❤️ FC: 60



## SESSIÓ 5

### ESCALFAMENT



#### 1 CARRERA A RITME MITJÀ CARDIOVASCULAR

⌚ TEMPS: 5 min

❤️ FC: 60

### PRINCIPAL



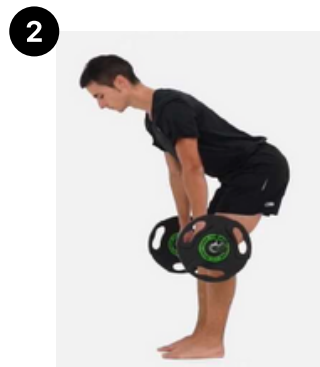
#### 1 SQUAT AMB BARRA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 8

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min



#### 2 PES MORT ROMANÈS AMB BARRA FORÇA ISQUIOSURALS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 10

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min



#### 3 PRESS DE CAMES DIAGONAL A UNA CAMA FORÇA ISQUIOSURALS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 12

🔄 SÈRIES: 4

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60



#### 4 EXTENSIONS DE GENOLL A MÀQUINA FORÇA QUÀDRICEPS

⌚ TEMPS: 30 s

🏋️ REPETICIONS: 15

🔄 SÈRIES: 3

👤 DESCANS: 1:30 min

❤️ FC: 60

5



### ISQUIOSURAL ESTIRAT/DA

#### FORÇA ISQUIOSURALS

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- ❤️ FC: 60

6



### BESSÓ A UNA CAMA

#### FORÇA BESSÓ

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 🏃 REPETICIONS: 15
- 🔄 SÈRIES: 3
- 👤 DESCANS: 1:30 min
- ❤️ FC: 60

## 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

3



### ESTIRAMENT ABDUCTORS DE MALUC DRET A TERRA

#### FLEXIBILITAT GLUTIS

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- ❤️ FC: 60

4



### ESTIRAMENT ISQUIOSURALS

#### FLEXIBILITAT ISQUIOSURALS

- 🕒 TEMPS: 30 s
- 🔄 SÈRIES: 2
- 👤 DESCANS: 30 s
- ❤️ FC: 60