

OBJECTIU  
AUGMENT MASSA MUSCULAR


DESCRIPCIÓ  
CNG FULLBODY A CASA

SETMANA 1

SESSIÓ 1

## ESCALFAMENT


**1** MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



**CARDIOVASCULAR**  
**JUMPING JACKS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 4	👤 30''
📈 60	🔄
📊	📋


**2** MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



**CARDIOVASCULAR**  
**MOUNTAIN CLIMBERS (RUN)**

🕒 00:10:00	👤 00:00:20
🏋️ 4	👤 20''
📈 60	🔄
📊	📋

**3** MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



**CARDIOVASCULAR**  
**KOREAN BURPEE**

🕒 00:10:00	👤 00:00:30
🏋️ 3	👤 8
📈 60	🔄
📊	📋

SESSIÓ 1

## PRINCIPAL


**1** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC



**FORÇA**  
**AIR ESQUAT**


🕒 00:00:30	👤 00:00:45
🏋️ 4	👤 12
📈	🔄
📊	📋

**2** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC



**FORÇA**  
**KNEES PUSH UP**

🕒 00:00:30	👤 00:00:45
🏋️ 3	👤 8
📈	🔄
📊	📋

<b>3</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>ESQUENA</b>
	<b>BENT OVER Y RAISE</b>	
00:00:30	00:00:45	
4	10	

<b>4</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>GLUTI</b>
	<b>ELEVACIÓ DE MALUC</b>	
00:00:30	00:00:45	
4	12	

<b>5</b>	<b>MÀQUINA N° 33</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>TRÍCEPS</b>
	<b>FONS TRÍCEPS EN BANC</b>	
00:00:30	00:00:45	
4	10	

<b>6</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>ISQUIOSEURALS</b>
	<b>ELEVACIÓ DE MALUC AMB RECOLZAMENT SOBRE BASE ELEVAD</b>	
00:00:30	00:00:45	
4	10	
60		

<b>7</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>ISOMÈTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>ABDOMINALS</b>
	<b>PLANXA O PONT ISOMÈTRIC</b>	
00:00:30	00:00:10	
5	20-30"	

SESSIÓ 1


## TORNADA A LA CALMA

<b>1</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>ABDOMINALS</b>
	<b>ESTIRAMENT DE PSOES</b>	
00:00:30	00:00:00	
2	15"	

<b>2</b>	<b>MÀQUINA N° 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>ESQUENA</b>
	<b>ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS</b>	
00:00:30	00:00:00	
2	15"	

3	MÀQUINA Nº 0	MOBILITAT ARTICULAR
	FLEXIBILITAT	TRÍCEPS
	ESTIRAMENT DE TRÍCEPS	
	00:00:30	00:00:00
	2	15"


4	MÀQUINA Nº 0	MOBILITAT ARTICULAR
	FLEXIBILITAT	LUMBARS
	ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT	
	00:00:30	00:00:00
	2	15"


5	MÀQUINA Nº 0	MOBILITAT ARTICULAR
	FLEXIBILITAT	
	SUPINE CROSSING GLUTE STRETCHING - LEFT	
	00:00:30	00:00:00
	2	15"


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:32:05

### SESSIÓ 3

## ESCALFAMENT

1	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
	CARDIOVASCULAR	
	JUMPING JACKS	
	00:00:30	00:00:20
	4	30"
	60	


2	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
	CARDIOVASCULAR	
	MOUNTAIN CLIMBERS (RUN)	
	00:10:00	00:00:20
	4	20"
	60	


3	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
	CARDIOVASCULAR	
	KOREAN BURPEE	
	00:10:00	00:00:30
	3	8
	60	

1	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
	FORÇA	QUÀDRICEPS
	<b>ESQUAT AMB SALT</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 4	👤 10
	❤️ 60	⚡
		📁

2	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ADDUCTOR / AB
	<b>LUNGE SLIDE (SIDE) "BAYETAS"</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 4	👤 10
	❤️ 60	⚡
		📁

3	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ADDUCTOR / AB
	<b>ABDUCCIÓ DE MALUC DE COSTAT</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 4	👤 8 x cama
	❤️ 60	⚡
		📁

4	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	PIT
	<b>KNEELING PUSH-UP</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 3	👤 10
	❤️ 60	⚡
		📁

5	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ESQUENA
	<b>PRONE W RAISE</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 4	👤 10
	❤️ 60	⚡
		📁

6	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	TRÍCEPS
	<b>FONS DE TRÍCEPS AMB MANS JUNTES</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 4	👤 5-8
	❤️ 60	⚡
		📁

7	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FORÇA	OBLICS
	<b>PLANXA LATERAL (D) SOBRE COLZES</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 30"
	❤️ 60	⚡
		📁

SESSIÓ 3

# TORNADA A LA CALMA

**1** MÀQUINA Nº 0 MOBILITAT ARTICULAR

FLEXIBILITAT ABDOMINALS  
**ESTIRAMENT DE PSOES**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 15"
❤️	⚡
⚡	📦

**2** MÀQUINA Nº 0 MOBILITAT ARTICULAR

FLEXIBILITAT ESQUENA  
**ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 15"
❤️	⚡
⚡	📦

**3** MÀQUINA Nº 0 MOBILITAT ARTICULAR

FLEXIBILITAT TRÍCEPS  
**ESTIRAMENT DE TRÍCEPS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 15"
❤️	⚡
⚡	📦

**4** MÀQUINA Nº 0 MOBILITAT ARTICULAR


FLEXIBILITAT LUMBARS  
**ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 15"
❤️	⚡
⚡	📦

**5** MÀQUINA Nº 0 MOBILITAT ARTICULAR

FLEXIBILITAT  
**SUPINE CROSSING GLUTE STRETCHING - LEFT**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤 15"
❤️	⚡
⚡	📦


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:32:05

SESSIÓ 5

# ESCALFAMENT

**1** MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


CARDIOVASCULAR  
**JUMPING JACKS**




🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 4	👤 30"
❤️ 60	⚡
⚡	📦

**2** MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT

CARDIOVASCULAR  
**MOUNTAIN CLIMBERS (RUN)**




🕒 00:10:00	👤 00:00:20
⚖️ 4	👤 20"
❤️ 60	⚡
⚡	📦


<b>3</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>ESCALFAMENT</b>
	<b>CARDIOVASCULAR</b> <b>KOREAN BURPEE</b>	
00:10:00	00:00:30	
3	8	
60		


## SESSIÓ 5


## PRINCIPAL


<b>1</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>ALTERNATIVE FORWARD LUNGE</b>	<b>QUÀDRICEPS</b>
00:00:30	00:00:45	
4	12 x cama	
60		

<b>2</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>FONS + ADDUCCIÓ ESCAPULAR</b>	<b>PIT</b>
00:00:30	00:00:45	
4	5-8	
60		

<b>3</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>BOX SQUAT ONE LEG</b>	<b>QUÀDRICEPS</b>
00:00:30	00:00:45	
4	10	
60		

<b>4</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>TOWELL ISOPULL DEADLIFT TO ROW</b>	<b>ESQUENA</b>
00:00:30	00:00:45	
4	12	
60		

<b>5</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>BENT OVER Y RAISE</b>	<b>ESQUENA</b>
00:00:30	00:00:45	
4	10	
60		

<b>6</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b> <b>PRONE BEHIND THE NECK EXTENSION</b>	<b>LUMBARS</b>
00:00:30	00:00:45	
4	8	
60		

<b>7</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FORÇA</b>	<b>ABDOMINALS</b>
	<b>DEAD BUG</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:45
	⚖️ 5	👤 10
	❤️ 60	⚡
⚡	📅	

## SESSIÓ 5

# TORNADA A LA CALMA

<b>1</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>ABDOMINALS</b>
	<b>ESTIRAMENT DE PSOES</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤 15"
	❤️	⚡
⚡	📅	

<b>2</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>ESQUENA</b>
	<b>ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤 15"
	❤️	⚡
⚡	📅	

<b>3</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>TRÍCEPS</b>
	<b>ESTIRAMENT DE TRÍCEPS</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤 15"
	❤️	⚡
⚡	📅	

<b>4</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	<b>LUMBAR</b>
	<b>ESTIRAMENT LUMBAR TOMBAT</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤 15"
	❤️	⚡
⚡	📅	

<b>5</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b>	
	<b>SUPINE CROSSING GLUTE STRETCHING - LEFT</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤 15"
	❤️	⚡
⚡	📅	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:36:15