




SESSIÓ 1


PRINCIPAL


Nº VOLTES CIRCUIT: 3


1	MÀQUINA Nº 0	MÀXIM
	CIRCUIT JUMPING JACKS	
	00:00:30	00:00:00
	1	60
	85	


2	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	CIRCUIT FLEXIONS	PIT
	00:00:30	00:00:00
	1	15
	85	


3	MÀQUINA Nº 0	MÀXIM
	CIRCUIT BURPEE	
	00:00:30	00:00:00
	1	15
	85	

4	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT EXERCICI L'ESCALADOR	ABDOMINALS
	00:00:30	00:00:00
	1	15
	85	

5	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT AIR ESQUAT	QUÀDRICEPS
	00:00:30	00:00:00
	1	15
	85	

6	MÀQUINA Nº 0	MÀXIM
	CIRCUIT JUMPING JACKS	
	00:00:30	00:00:00
	1	60
	85	


7	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT FLEXIONS	PIT
	00:00:30	00:00:00
	1	20
	85	

8	MÀQUINA Nº 0	MÀXIM
	CIRCUIT BURPEE	
	00:00:30	00:00:00
	1	20
	85	

9 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**

CIRCUIT ABDOMINALS
EXERCICI L'ESCALADOR


🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 20
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



10 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**

CIRCUIT QUÀDRICEPS
AIR ESQUAT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 20
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:15:00

SESSIÓ 2


PRINCIPAL

Nº VOLTES CIRCUIT: 3

1 MÀQUINA Nº 0 **MÀXIM**

CIRCUIT ABDOMINALS
DOBLE SKIPS


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



2 MÀQUINA Nº 0 **MÀXIM**

CIRCUIT ABDOMINALS
JUMPIN BEAR PLANK


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



3 MÀQUINA Nº 0 **MÀXIM**

CIRCUIT **CROSSING JUMPING JACK**


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



4 MÀQUINA Nº 0 **MÀXIM**

CIRCUIT **180 MONKEY JUMP**


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



5 MÀQUINA Nº 0 **MÀXIM**

CIRCUIT **BOXING JAB CROSS**


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅





6 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**

CIRCUIT **ROLL BACK TO SKIPPING**

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
👤 1	👤 40"
❤️ 85	↔️
⚡️	📅



7	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	GLUTI
	SKATERS (WITH TAP)	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


8	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	OBLICS
	LATERAL PLANK WALK	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:24:00


SESSIÓ 4


PRINCIPAL


Nº VOLTES CIRCUIT: 3


1	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	LATERAL JUMPS	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


2	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC
	CIRCUIT	QUÀDRICEPS
	SQUAT JUMP	
	00:00:40	00:00:20
	1	


3	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	QUÀDRICEPS
	SPLIT SQUAT JUMPS ALTERNATING	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

4	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	REVERSE BURPEE	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

5	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	ADDUCTOR / AB
	SKI ALTERNATIVE SIDE LUNGE	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

6	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	
	HIP BRIDGE GLUTE WALKING	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

7	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	ABDOMINALS
	EXERCICI L'ESCALADOR	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


8	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	
	SQUAT RUN	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:24:00


SESSIÓ 6


PRINCIPAL


Nº VOLTES CIRCUIT: 3


1	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	AIR DOBLE JUMP ROPE	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

2	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	BOX COMBO - JAB + SCISSORS	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


3	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	ABDOMINALS
	ELBOW PLANK TOE TAP	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

4	MÀQUINA N° 0	FUNCIONAL
	CIRCUIT	PIT
	FLEXIONS AMB DESPLAÇAMENTS LATERALS	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

5	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	SKIPPING	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	

6	MÀQUINA N° 0	MÀXIM
	CIRCUIT	
	BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)	
	00:00:40	00:00:20
	1	40"
	85	


7 MÀQUINA N° 0 MÀXIM



CIRCUIT
BURPEE

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
➕ 1	👤 40"
❤️	⚡
⚡	📅

8 MÀQUINA N° 0 MÀXIM



CIRCUIT
CRAB WALK

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
➕ 1	👤 40"
❤️ 85	⚡
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:24:00