
































SESSIÓ 2

PRINCIPAL










1	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT ALTERNATIVE KNEE HUG	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 10	
		
		









2	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT CROSS STRETCH - LEFT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
		
		










3	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT CAT CAMEL	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 10	
		
		

4	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT QUADRUPED T-SPINE MOBILITY	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 5+5	
		
		

5	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ABDOMINALS ESTIRAMENT DE PSOES	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
		
		

6	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT GLUTI ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI DRET	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
		
		

7	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
		
		

8	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ADDUCTOR / AB ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
		
		

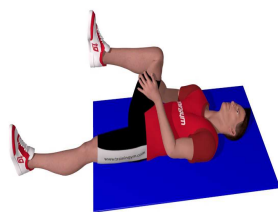
9 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT
ROTACIÓ DRETA DE COLUMNA EN SÒL

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
📈	⬆️
⚡	📦


10 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT
ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC DRET EN PRON.

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
📈	⬆️
⚡	📦

11 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT


🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
📈	⬆️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:04:10

SESSIÓ 4

PRINCIPAL


1 MÀQUINA N° 0 CONTINUO



FLEXIBILITAT
ALTERNATIVE KNEE HUG

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 10
📈 60	⬆️
⚡	📦


2 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT
CROSS STRETCH - LEFT

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
📈 60	⬆️
⚡	📦


3 MÀQUINA N° 0 CONTINUO



FLEXIBILITAT
CAT CAMEL

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 10
📈 60	⬆️
⚡	📦

4 MÀQUINA N° 0 CONTINUO



FLEXIBILITAT
QUADRUPED T-SPINE MOBILITY

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 5+5
📈 60	⬆️
⚡	📦

5 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC


FLEXIBILITAT ABDOMINALS
ESTIRAMENT DE PSOES



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

6 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

FLEXIBILITAT GLUTI
ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI DRET



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

7 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC


FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS
ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

8 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

FLEXIBILITAT ADDUCTOR / AB
ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

9 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC


FLEXIBILITAT
ROTACIÓ DRETA DE COLUMNA EN SÒL



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

10 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC


FLEXIBILITAT
ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC DRET EN PRON.



🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒










11 MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC










FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT





















🕒 00:00:20	👤 00:00:00
👤 1	👤 20"
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:04:10









1	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT ALTERNATIVE KNEE HUG	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 10	
 60		
		










2	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT CROSS STRETCH - LEFT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
 60		
		










3	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT CAT CAMEL	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 10	
 60		
		

4	MÀQUINA Nº 0	CONTINUO
	FLEXIBILITAT QUADRUPED T-SPINE MOBILITY	
 00:00:30	 00:00:00	
 1	 5+5	
 60		
		

5	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ABDOMINALS ESTIRAMENT DE PSOES	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
 60		
		

6	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT GLUTI ESTIRAMENT ASSISTIT GLUTI DRET	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
 60		
		

7	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS ESTIRAMENT ISQUIOSURAL TOMBAT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
 60		
		

8	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT ADDUCTOR / AB ESTIRAMENT D'ADDUCTORS TOMBAT	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 20"	
 60		
		

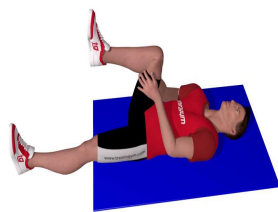
9 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT
ROTACIÓ DRETA DE COLUMNA EN SÒL

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	🔒


10 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT
ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC DRET EN PRON.

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	🔒

11 MÀQUINA N° 0 ISOMÈTRIC



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT

🕒 00:00:20	👤 00:00:00
⬆️ 1	👤 20"
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	🔒

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:04:10