




SESSIÓ 1

ESCALFAMENT


1	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
		
FLEXIBILITAT ALTERNATIVE KNEE HUG		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 3	👤 12	
📈 60	🔄	
📊	📁	


2	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
		
CARDIOVASCULAR DUMBBELL BOTTOM UP FARMER WALK - RIGHT		
🕒 00:10:00	👤 00:00:20	
🏋️ 3	👤 12	
📈 60	🔄	
📊	📁	

3	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
		
CARDIOVASCULAR DUMBBELL BOTTOM UP FARMER WALK - LEFT		
🕒 00:10:00	👤 00:00:20	
🏋️ 3	👤 12	
📈 60	🔄	
📊	📁	

SESSIÓ 1

PRINCIPAL

1	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA QUÀDRICEPS ASSISTED SQUAT TO BOX		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	🔄	
📊	📁	

2	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA QUÀDRICEPS ECCENTRIC BOX ASSISTED PISTOL SQUAT		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	🔄	
📊	📁	

3 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **ESPATLLES**
SINGLE ARM OVERHEAD BOX SQUAT - RIGHT

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

4 MÀQUINA Nº 33 **FUNCIONAL**



FORÇA **ESPATLLES**
SINGLE ARM OVERHEAD BOX SQUAT - LEFT

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


5 MÀQUINA Nº 33 **FUNCIONAL**



FORÇA **ESQUENA**
ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

6 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **GLUTI**
HIP HINGE

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

7 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **ESPATLLES**
TÈCNICA CROL EN BIPEDESTACIÓ

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

8 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **ESPATLLES**
TÈCNICA ESQUENA AMB DISCOS

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

9 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **TRÍCEPS**
FLEXIÓ DE COLZE DEMPEUS

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


10 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **PIT**
PUSH-UP EN PARED

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


11 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **TRÍCEPS**
RESISTANCE BAND TRICEPS EXTENSION, LEFT ARM OVERHEAD

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


12 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **TRÍCEPS**
RESISTANCE BAND TRICEPS EXTENSION, RIGHT ARMA OVERHEAD

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
🏋️ 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

13 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **GLUTI**
GLUTI ISOMÈTRIC (EMPENTA)

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


14 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **GLUTI**
ABDUCCIÓ + ROTACIÓ DE MALUC DES QUADRUPÈDIA (L)

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

15 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **OBLICS**
KB RAINBOW

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

16 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA **GLUTI**
ELEVACIÓ DE MALUC AMB CÀRREGA

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

SESSIÓ 1

TORNADA A LA CALMA


1 MÀQUINA Nº 0 **CONCÈNTRIC**



FLEXIBILITAT **COLL**
ESTIRAMENT CERVICAL

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
❤️ 60	↔️
⚡	📦


2 MÀQUINA Nº 0 **CONCÈNTRIC**



FLEXIBILITAT
NECK MOBILITY

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
❤️ 60	↔️
⚡	📦

3 MÀQUINA Nº 0 **CONCÈNTRIC**



FLEXIBILITAT **ESQUENA**
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÀQUINA Nº 0 **CONCÈNTRIC**



FLEXIBILITAT
LEG RAISED POSTERIOR STRETCH

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
❤️ 60	↔️
⚡	📦

5 MÀQUINA N° 0 **CONCÈNTRIC**

FLEXIBILITAT PIT
ESTIRAMENT PECTORAL EN BIPEDESTACIÓ


🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
📊 60	↔️
📈	📦



6 MÀQUINA N° 0 **CONCÈNTRIC**

FLEXIBILITAT
BOX SIT DEEP HIP FLEXION STRETCH

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
📊 60	↔️
📈	📦



7 MÀQUINA N° 0 **CONCÈNTRIC**

FLEXIBILITAT
ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC DRET EN PRON.

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
📊 60	↔️
📈	📦



8 MÀQUINA N° 0 **CONCÈNTRIC**

FLEXIBILITAT
ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC ESQUERRA EN PRON.

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
📊 60	↔️
📈	📦



9 MÀQUINA N° 0 **CONCÈNTRIC**

FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS
ESTIRAMIENTO NEURODINÁMICO ISQUIOSURAL DERECHO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤 12s
📊 60	↔️
📈	📦



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:26:40


SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

1 MÀQUINA N° 0 **ESCALFAMENT**

FLEXIBILITAT
ALTERNATIVE KNEE HUG


🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 3	👤 12
📊 60	↔️
📈	📦




2 MÀQUINA N° 0 **ESCALFAMENT**

CARDIOVASCULAR
DUMBBELL BOTTOM UP FARMER WALK - RIGHT


🕒 00:10:00	👤 00:00:20
👤 3	👤 12
📊 60	↔️
📈	📦




3	MÀQUINA Nº 0	ESCALFAMENT
		
CARDIOVASCULAR DUMBBELL BOTTOM UP FARMER WALK - LEFT		
🕒 00:10:00	👤 00:00:20	
🏋️ 3	👤 12	
📈 60	⚡	
📶	📦	


SESSIÓ 3

PRINCIPAL


1	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA QUÀDRICEPS ASSISTED SQUAT TO BOX		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

2	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA QUÀDRICEPS ECCENTRIC BOX ASSISTED PISTOL SQUAT		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

3	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA ESPATLLES SINGLE ARM OVERHEAD BOX SQUAT - RIGHT		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

4	MÀQUINA Nº 33	FUNCIONAL
		
FORÇA ESPATLLES SINGLE ARM OVERHEAD BOX SQUAT - LEFT		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

5	MÀQUINA Nº 33	FUNCIONAL
		
FORÇA ESQUENA ALINEACIÓ DE TRONC EN BANC ASSEGUT AVANÇANT EN BRAÇOS		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

6	MÀQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
FORÇA GLUTI HIP HINGE		
🕒 00:00:30	👤 00:00:20	
🏋️ 2	👤 10-12	
📈 70	⚡	
📶	📦	

7 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA ESPATLLES
TÈCNICA CROL EN BIPEDESTACIÓ

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

8 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA ESPATLLES
TÈCNICA ESQUENA AMB DISCOS

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

9 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA TRÍCEPS
FLEXIÓ DE COLZE DEMPEUS

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


10 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA PIT
PUSH-UP EN PARED

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

11 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA TRÍCEPS
RESISTANCE BAND TRICEPS EXTENSION, LEFT ARM OVERHEAD

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

12 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA TRÍCEPS
RESISTANCE BAND TRICEPS EXTENSION, RIGHT ARMA OVERHEAD

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

13 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA GLUTI
GLUTI ISOMÈTRIC (EMPENTA)

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦


14 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA GLUTI
ABDUCCIÓ + ROTACIÓ DE MALUC DES QUADRUPÈDIA (L)

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

15 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA OBLICS
KB RAINBOW

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

16 MÀQUINA Nº 0 **FUNCIONAL**



FORÇA GLUTI
ELEVACIÓ DE MALUC AMB CÀRREGA

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 10-12
❤️ 70	↔️
⚡	📦

TORNADA A LA CALMA

1	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT CERVICAL	COLL
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

2	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT NECK MOBILITY	
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

3	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS	ESQUENA
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

4	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT LEG RAISED POSTERIOR STRETCH	
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

5	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT PECTORAL EN BIPEDESTACIÓ	PIT
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

6	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT BOX SIT DEEP HIP FLEXION STRETCH	
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

7	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC DRET EN PRON.	
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

8	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT EXTENSORS DE MALUC ESQUERRA EN PRON.	
00:00:30	00:00:00	
3	12s	
60		

9

MÀQUINA Nº 0

CONCÈNTRIC



FLEXIBILITAT ISQUIOSEURALS

ESTIRAMIENTO NEURODINÀMICO
ISQUIOSURAL DERECHO

🕒 00:00:30

👤 00:00:00

➕ 3

👤 12s

📈 60

↔️

📊

📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:26:40