

SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



FLEXIBILITAT LUMBARIS
CIRCUNDUCCIONES DE MALUC

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"
📈 60	↔️
⚡	📦


2 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



FLEXIBILITAT
WINDMILL - LEFT

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"
📈 60	↔️
⚡	📦

3 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



FLEXIBILITAT LUMBARIS
**GIRS LONGIRUDINALES DE TRONC
AMB MALUC FLEXIONAT**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"
📈 60	↔️
⚡	📦

4 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



FLEXIBILITAT ESPATLLES
**ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A
DAVANT**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"
📈 60	↔️
⚡	📦

5 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT



FLEXIBILITAT ESQUENA
ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 30"
📈 60	↔️
⚡	📦

1	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	QUÀDRICEPS		
	AIR SQUAT			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

2	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	GLUTI		
	ZANCADA LATERAL ALTERNATIVA			
	00:00:30	00:00:00		
	2	10/12		
	60			

3	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	TRÍCEPS		
	FLEXIÓ DE COLZE DEMPEUS			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

4	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	ABDOMINALS		
	PILATES SINGLE LEG STRETCH			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

5	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	GLUTI		
	GLUTE BRIDGE ARMS UP			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

6	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	GLUTI		
	DOBLE FLEXOEXTENSIÓ UNILATERAL DRETA			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

7	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC		
	FORÇA	ABDOMINALS		
	DEAD BUG			
	00:00:30	00:00:00		
	3	10/12		
	60			

8	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC		
	FORÇA	ABDOMINALS		
	BALANCE PLANK			
	00:00:10	00:00:00		
	3	20"		
	60			

9	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC	
	FORÇA POINTER	LUMBAR	
 00:00:30	 00:00:00	 3	 10/12
 60			







TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:00

SESSIÓ 3


ESCALFAMENT

1	MÀQUINA N° 0	ESCALFAMENT	
	FLEXIBILITAT CIRCUNDUCCIONES DE MALUC	LUMBAR	
 00:00:30	 00:00:00	 1	 30"
 60			

2	MÀQUINA N° 0	ESCALFAMENT	
	FLEXIBILITAT WINDMILL - LEFT	LUMBAR	
 00:00:30	 00:00:00	 1	 30"
 60			

3	MÀQUINA N° 0	ESCALFAMENT	
	FLEXIBILITAT GIRS LONGITUDINALES DE TRONC AMB MALUC FLEXIONAT	LUMBAR	
 00:00:30	 00:00:00	 1	 30"
 60			

4	MÀQUINA N° 0	ESCALFAMENT	
	FLEXIBILITAT ROTACIONS D'ESPATLLA CAP A DAVANT	ESPATLLES	
 00:00:30	 00:00:00	 1	 30"
 60			

5	MÀQUINA N° 0	ESCALFAMENT	
	FLEXIBILITAT ESTIRAMENT DORSAL DEMPEUS	ESQUENA	
 00:00:30	 00:00:00	 1	 30"
 60			

1	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	QUÀDRICEPS
	AIR ESQUAT	
	00:00:30	00:00:00
	3	12
	60	

2	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ISQUIOSEURALS
	SLDL - SINGLE LEG DEADLIFT - LEFT	
	00:00:30	00:00:00
	3	8
	60	

3	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	PIT
	KNEES PUSH UP	
	00:00:30	00:00:00
	3	4
	60	

4	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	GLUTI
	ELEVACIÓ DE MALUC	
	00:00:30	00:00:00
	3	12
	60	

5	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ADDUCTOR / AB
	ABDUCCIÓ DE MALUC DE COSTAT	
	00:00:30	00:00:00
	3	8
	60	

6	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	GLUTI
	THE CLAM - IZQUIERDA	
	00:00:30	00:00:00
	3	12
	60	

7	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	ABDOMINALS
	DEAD BUG	
	00:00:30	00:00:00
	3	12
	60	

8	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FORÇA	ABDOMINALS
	BALANCE PLANK	
	00:00:10	00:00:00
	3	20"
	60	