


SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

<b>1</b>	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>MOBILITAT D'ESPATLLES AMB LLISCAMENT EN PARET (SHOULDER)</b>	
00:00:20	00:00:10	
3		
30		

<b>2</b>	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>FLEXION EXTENSION NECK SEQUENCE MOBILITY</b>	
00:00:20	00:00:10	
3		
30		


SESSIÓ 1

PRINCIPAL


<b>1</b>	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC
	<b>FORÇA</b> ESPATLLES <b>ROTACIONS EXTERNES DE ESPATLLES</b>	
00:00:20	00:00:10	
3		
50		


<b>2</b>	MÀQUINA N° 0	CONCÈNTRIC
	<b>FORÇA</b> ESPATLLES <b>ELEVACIONS LATERALS AMB BANDA ELÀSTICA</b>	
00:00:20	00:00:10	
3		
50		


<b>3</b>	MÀQUINA N° 0	SUPERSÈRIES 1
	<b>FORÇA</b> PIT <b>FLEXIONS</b>	
00:00:30	00:00:00	
4	15	
75		

<b>4</b>	MÀQUINA N° 0	SUPERSÈRIES 1
	<b>FORÇA</b> ABDOMINALS <b>BALANCE PLANK</b>	
00:00:30	00:00:00	
4		
65		


5	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 2		
	<b>FORÇA</b>	TRÍCEPS		
	<b>FONS ENTRE BANCS</b>			
	00:00:30	00:00:00		
	4	15		
	65			

6	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 2		
	<b>FORÇA</b>	ABDOMINALS		
	<b>BIRD DOG (ALTERNATIVE)</b>			
	00:00:30	00:00:10		
	4			
	75			

7	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 3		
	<b>FORÇA</b>	QUÀDRICEPS		
	<b>DEEP ESQUAT</b>			
	00:00:30	00:00:00		
	4	15		
	65			


8	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 3		
	<b>FORÇA</b>	ABDOMINALS		
	<b>CRANC ALTERN</b>			
	00:00:30	00:00:10		
	4			
	75			

9	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 4		
	<b>FORÇA</b>	ISQUIOSEURALS		
	<b>ELEVACIÓ DE MALUC AMB RECOLZAMENT SOBRE BASE ELEVAD</b>			
	00:00:30	00:00:00		
	4	15		
	65			

10	MÀQUINA Nº 0	SUPERSÈRIES 4		
	<b>FORÇA</b>	ABDOMINALS		
	<b>BEAR CRAWL</b>			
	00:00:30	00:00:10		
	4			
	75			

## SESSIÓ 1

# TORNADA A LA CALMA

1	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC		
	<b>FLEXIBILITAT</b>	ESPATLLES		
	<b>ESTIRAMENT D'ESPATLLES</b>			
	00:00:15	00:00:00		
	2			
	40			

2	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC		
	<b>FLEXIBILITAT</b>	PIT		
	<b>ESTIRAMENT DE PECTORAL</b>			
	00:00:15	00:00:00		
	2			
	40			

**3** MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

**FLEXIBILITAT** PIT  
**ESTIRAMENT PECTORAL AMB ROTACIÓ EXTERNA D'ESPATLLA**

🕒 00:00:15	👤 00:00:00
👤 2	👤
❤️ 40	↔️
⚡	📁



**4** MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

**FLEXIBILITAT** QUÀDRICEPS  
**ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS**

🕒 00:00:15	👤 00:00:00
👤 2	👤
❤️ 40	↔️
⚡	📁



**5** MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

**FLEXIBILITAT** GLUTI  
**ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT**


🕒 00:00:15	👤 00:00:00
👤 2	👤
❤️ 40	↔️
⚡	📁



**6** MÀQUINA Nº 0 ISOMÈTRIC

**FLEXIBILITAT** ESQUENA  
**ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT**

🕒 00:00:15	👤 00:00:00
👤 2	👤
❤️ 40	↔️
⚡	📁



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:21:00


SESSIÓ 3

**ESCALFAMENT**

**1** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC

**CARDIOVASCULAR**  
**JUMPING JACKS**


🕒 00:00:30	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📁



**2** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC

**FLEXIBILITAT**  
**DEEP SQUAT HIP RAISE WITH TOE TOUCH**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 3	👤
❤️ 40	↔️
⚡	📁



SESSIÓ 3

**PRINCIPAL**

**1** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC

**FORÇA** ESPATLLES  
**NO MONEY (WITH BAND)**

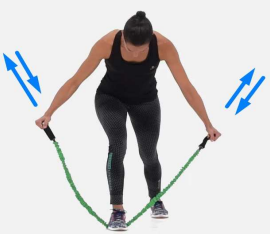
🕒 00:00:20	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 50	↔️
⚡	📁



**2** MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC


**FORÇA** ESPATLLES  
**BENT OVER REAR DELT FLY WITH RESISTANCE BAND**

🕒 00:00:20	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 50	↔️
⚡	📁



**3** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 1

**FORÇA** QUÀDRICEPS  
**ALTERNATIVE FORWARD LUNGE**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**4** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 1

**FORÇA** QUÀDRICEPS  
**ESQUAT AMB SALT**



🕒 00:01:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**5** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 1


**FORÇA** ABDOMINALS  
**EXERCICI L'ESCALADOR RUNNER**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**6** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 2

**FORÇA** PIT  
**FLEXIONS AMB DESPLAÇAMENTS LATERALS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**7** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 2


**FORÇA** TRÍCEPS  
**FLEXIONS AMB MANS JUNTES**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**8** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 2


**FORÇA** OBLICS  
**ENCONGIMENT CREUAT AMB GENOLLS ESTESOS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**9** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 3


**FORÇA** GLUTI  
**ALTERNATIVE SLIDING REVERSE LUNGES**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**10** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 3


**FORÇA** GLUTI  
**CROSSED LEG SINGLE LEG HIP BRIDGE**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

**11** MÀQUINA N° 0 SUPERSÈRIES 3

**FORÇA** ABDOMINALS  
**CONTRALATERAL BALANCE PLANK ONE ARM AND LEG**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
🏋️ 4	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📦

SESSIÓ 3

# TORNADA A LA CALMA

<b>1</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	ESPATLLES
	<b>ESTIRAMENT D'ESPATLLES</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	

<b>2</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	PIT
	<b>ESTIRAMENT DE PECTORAL</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	

<b>3</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	PIT
	<b>ESTIRAMENT PECTORAL AMB ROTACIÓ EXTERNA D'ESPATLLA</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	

<b>4</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	QUÀDRICEPS
	<b>ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	

<b>5</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	GLUTI
	<b>ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	

<b>6</b>	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	FLEXIBILITAT	ESQUENA
	<b>ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT</b>	
	🕒 00:00:15	👤 00:00:00
	👤 2	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	










TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:31:00

SESSIÓ 5

# ESCALFAMENT










<b>1</b>	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FORÇA	QUÀDRICEPS
	<b>SQUAT JUMP</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	👤 3	👤 15
	📈 60	👉👈
🏃	📦	









<b>2</b>	MÀQUINA Nº 0	CONCÈNTRIC
	FLEXIBILITAT	
	<b>CROSS STRETCH - RIGHT</b>	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:00
	👤 1	👤 1
	📈 40	👉👈
🏃	📦	










<b>3</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CONCÈNTRIC</b>
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>CROSS STRETCH - LEFT</b>	
 00:00:20	 00:00:00	
 1	 1	
 40		
		










SESSIÓ 5










PRINCIPAL

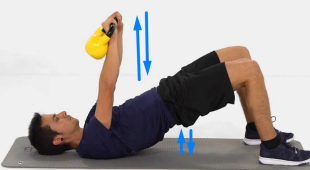








<b>1</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> <b>1 ARM BEAR CLIMBERS - LEFT</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		










<b>2</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> ADDUCTOR / AB <b>GAMBADA LATERAL</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		








<b>3</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> <b>1 ARM BEAR CLIMBERS - RIGHT</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		

<b>4</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> LUMBARS <b>SWIMMING</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		

<b>5</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> <b>SKIPPING</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		

<b>6</b>	<b>MÀQUINA Nº 0</b>	<b>CIRCUIT</b>
	<b>CIRCUIT</b> PIT <b>DOUBLE KETTLEBELL HIP BRIDGE + PRESS</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		

7	MÀQUINA Nº 0	CIRCUIT
	<b>CIRCUIT</b> <b>BURPEE</b>	
 00:00:40	 00:00:20	
 1		
 75		
		

8	MÀQUINA Nº 0	CIRCUIT	TRÍCEPS
	<b>CIRCUIT</b> <b>PLANK PRESS UP</b>		
 00:00:40	 00:00:20		
 1			
 75			
			

## SESSIÓ 5

# TORNADA A LA CALMA










1	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT D'ESPATLLES</b>	<b>ESPATLLES</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

2	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT DE PECTORAL</b>	<b>PIT</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

3	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT PECTORAL AMB ROTACIÓ EXTERNA D'ESPATLLA</b>	<b>PIT</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

4	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS</b>	<b>QUÀDRICEPS</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

5	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT DE GLUTI ASSEGUT</b>	<b>GLUTI</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

6	MÀQUINA Nº 0	ISOMÈTRIC
	<b>FLEXIBILITAT</b> <b>ESTIRAMENT DORSAL TOMBAT</b>	<b>ESQUENA</b>
 00:00:15	 00:00:00	
 2		
 40		
		

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:24:00