


SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

1 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


CARDIOVASCULAR
AIR JUMP ROPE



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

2 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

3 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FORÇA QUÀDRICEPS
PRISONER SQUAT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

4 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT

FORÇA QUÀDRICEPS
OVERHEAD SQUAT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

5 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT

FLEXIBILITAT
ABDUCTOR STRETCHING - LEFT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

6 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FLEXIBILITAT
ABDUCTOR STRETCHING - RIGHT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |

7 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FLEXIBILITAT
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH




| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |


8 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FLEXIBILITAT
ALTERNATIVE KNEE HUG





| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ⚡ |
| ⚡ | 📅 |


| | | |
|---|---------------------|----------------------|
| 1 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 1 |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS |
| | DEEP ESQUAT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 75 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
| 2 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS |
| | JUMPING ESQUAT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|---|--|----------------------|
| 3 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 2 |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS |
| | FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| 4 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 2 |
|  | CARDIOVASCULAR | |
| | PATINADOR | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|---|----------------------|----------------------|
| 5 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 3 |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS |
| | GLOBET ESQUAT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" ga |
| | ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| 6 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 3 |
|  | CARDIOVASCULAR | |
| | SQUAT RUN | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 85 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |


| | | |
|---|-----------------------------------|----------------------|
| 7 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 4 |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | FEET ELEVATED GLUTE BRIDGE | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 75 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |

| | | |
|--|------------------------------|----------------------|
| 8 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 4 |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | 1 LEG HIP LIFT - LEFT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 🏋️ 4 | 👤 30"-45" |
| | ❤️ 75 | ↔️ |
| ⚡ | 📦 | |

| | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|--|--|
| 9 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC | | |
|  | FORÇA | GLUTI | | |
| | 1 LEG HIP LIFT - RIGHT | | | |
| | 00:04:00 | 00:00:20 | | |
| | 4 | 30"-45" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|-------------------|--|--|
| 10 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC | | |
|  | FORÇA | GLUTI | | |
| | HIP RAISE FROM KNEE SIDE PLANK - RIGHT | | | |
| | 00:04:00 | 00:00:20 | | |
| | 4 | 30"-45" | | |
| | 75 | | | |
| | | | | |


| | | | | |
|---|--|-------------------|--|--|
| 11 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC | | |
|  | FORÇA | GLUTI | | |
| | HIP RAISE FROM KNEE SIDE PLANK - LEFT | | | |
| | 00:04:00 | 00:00:20 | | |
| | 4 | 30"-45" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |


| | | | | |
|--|-----------------------|--------------|--|--|
| 12 | MÀQUINA Nº 0 | MÀXIM | | |
|  | CARDIOVASCULAR | | | |
| | KOREAN BURPEE | | | |
| | 00:04:00 | 00:00:20 | | |
| | 4 | 30"-45" | | |
| | | | | |
| | | | | |


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 03:28:00


SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

| | | | | |
|---|-----------------------|--------------------|--|--|
| 1 | MÀQUINA Nº 0 | ESCALFAMENT | | |
|  | CARDIOVASCULAR | | | |
| | AIR JUMP ROPE | | | |
| | 00:02:00 | 00:00:00 | | |
| | 2 | 30" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |


| | | | | |
|--|-----------------------|--------------------|--|--|
| 2 | MÀQUINA Nº 0 | ESCALFAMENT | | |
|  | CARDIOVASCULAR | | | |
| | JUMPING JACKS | | | |
| | 00:02:00 | 00:00:00 | | |
| | 2 | 30" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|-----------------------|--------------------|--|--|
| 3 | MÀQUINA Nº 0 | ESCALFAMENT | | |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS | | |
| | PRISONER SQUAT | | | |
| | 00:02:00 | 00:00:00 | | |
| | 2 | 30" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------|--------------------|--|--|
| 4 | MÀQUINA Nº 0 | ESCALFAMENT | | |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS | | |
| | OVERHEAD SQUAT | | | |
| | 00:02:00 | 00:00:00 | | |
| | 2 | 30" | | |
| | 60 | | | |
| | | | | |

5 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT

FLEXIBILITAT
ABDUCTOR STRETCHING - LEFT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

6 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FLEXIBILITAT
ABDUCTOR STRETCHING - RIGHT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

7 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT


FLEXIBILITAT
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

8 MÀQUINA Nº 0 ESCALFAMENT

FLEXIBILITAT
ALTERNATIVE KNEE HUG




| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:02:00 | 👤 00:00:00 |
| 👤 2 | 👤 30" |
| ❤️ 60 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

SESSIÓ 3

PRINCIPAL

1 MÀQUINA Nº 0 SUPERSÈRIES 1


FORÇA QUÀDRICEPS
DEEP ESQUAT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| 👤 4 | 👤 30"-45" |
| ❤️ 75 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

2 MÀQUINA Nº 0 CONCÈNTRIC


FORÇA QUÀDRICEPS
JUMPING ESQUAT



| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| 👤 4 | 👤 30"-45" |
| ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |

3 MÀQUINA Nº 0 SUPERSÈRIES 2

FORÇA QUÀDRICEPS
FORWARD LUNGE AMB MANUELLES DINÀMIC




| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| 👤 4 | 👤 30"-45" |
| ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |


4 MÀQUINA Nº 0 SUPERSÈRIES 2


CARDIOVASCULAR
PATINADOR





| | |
|------------|------------|
| 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| 👤 4 | 👤 30"-45" |
| ❤️ 80 | ↔️ |
| ⚡ | 📁 |


| | | |
|---|----------------------|----------------------|
| 5 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 3 |
|  | FORÇA | QUÀDRICEPS |
| | GLOBET ESQUAT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" ga |
| | 📊 80 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |


| | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| 6 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 3 |
|  | CARDIOVASCULAR | SQUAT RUN |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 85 | 🔄 |
| | 📊 | 📊 |


| | | |
|---|-----------------------------------|----------------------|
| 7 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 4 |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | FEET ELEVATED GLUTE BRIDGE | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 75 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |

| | | |
|--|------------------------------|----------------------|
| 8 | MÀQUINA Nº 0 | SUPERSÈRIES 4 |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | 1 LEG HIP LIFT - LEFT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 75 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |

| | | |
|--|-------------------------------|-------------------|
| 9 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | 1 LEG HIP LIFT - RIGHT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 60 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |

| | | |
|---|---|-------------------|
| 10 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | HIP RAISE FROM KNEE SIDE PLANK - RIGHT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 75 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |

| | | |
|---|--|-------------------|
| 11 | MÀQUINA Nº 0 | CONCÈNTRIC |
|  | FORÇA | GLUTI |
| | HIP RAISE FROM KNEE SIDE PLANK - LEFT | |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 60 | 🔄 |
| 📊 | 📊 | |

| | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| 12 | MÀQUINA Nº 0 | MÀXIM |
|  | CARDIOVASCULAR | KOREAN BURPEE |
| | 🕒 00:04:00 | 👤 00:00:20 |
| | 👤 4 | 👤 30"-45" |
| | 📊 60 | 🔄 |
| | 📊 | 📊 |

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 03:28:00