

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
ESCALFAMENT	Set minuts de treball cardiovascular i mobilitzacions articulars	Set minuts de treball cardiovascular i mobilitzacions articulars	Set minuts de treball cardiovascular i mobilitzacions articulars
TREBALL MUSCULAR	Abductors: abduccions assegut en màquina (3 sèries de 12 repeticions)	Abductors: abduccions assegut en màquina (3 sèries de 12 repeticions)	Abductors: abduccions assegut en màquina (3 sèries de 12 repeticions)
	Quàdriceps: esquats amb fitball (3 sèries de 15 repeticions) i tisores amb manuelles (2 sèries de 12 repeticions)	Isquiotibials: flexió de genolls assegut en màquina (3 sèries de 15 repeticions) i flexió de genolls estirat en màquina (2 sèries de 12 repeticions)	Quàdriceps: esquats amb fitball (3 sèries de 15 repeticions) i tisores amb manuelles (2 sèries de 12 repeticions)
	Pectoral: press horitzontal en màquina (3 sèries de 12 repeticions) i Peck Deck (2 sèries de 12 repeticions)	Dorsals: rem horitzontal en màquina (3 sèries de 12 repeticions) i tracció amb politja alta (2 sèries de 12 repeticions)	Pectoral: press horitzontal en màquina (3 sèries de 12 repeticions) i Peck Deck (2 sèries de 12 repeticions)
	Tríceps: extensió de colzes amb politja alta (3 sèries de 12 repeticions)	Bíceps: flexió de colzes amb politja baixa (3 sèries de 12 repeticions)	Tríceps: extensió de colzes amb politja alta (3 sèries de 12 repeticions)
	Deltoides: elevacions laterals amb manuelles (2 sèries de 12 repeticions)	Tríceps sural: elevacions sobre esglaons (3 sèries de 20 repeticions)	Deltoides: elevacions laterals amb manuelles (2 sèries de 12 repeticions)
	Abdominals: <i>crunch</i> abdominal (3 sèries de 25 repeticions) i abdominals oblics (2 sèries de 20 repeticions)	Abdominals: <i>crunch</i> abdominal (3 sèries de 25 repeticions) i abdominals oblics (2 sèries de 20 repeticions)	Lumbar: extensió de maluc i braç contrari sobre fitball (3 sèries de 15 reproduccions)
TREBALL CARDIOVASCULAR	45 minuts d'el·líptica al 65-70% de la freqüència cardíaca màxima (FCM)	45 minuts d'spinning al 65-70% de la FCM	45 minuts d'el·líptica al 65-70% de la FCM

