
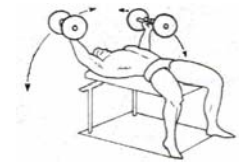



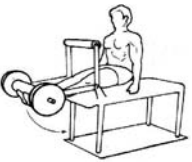
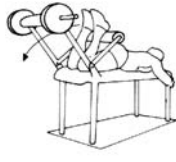

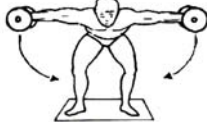

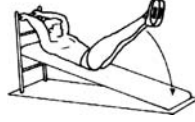






TREBALL DE GIMNÀS

TIPUS: TREBALL AMB CÀRREGUES
 NIVELL: NIVELL 2
 OBJECTIU: HIPERTRÒFIA BASE
 INTENSITAT: NORMAL-ALTA
 TREBALL: AERÒBIC-ANAERÒBIC

Nº	DESCRIPCIÓ
1.-	5' CIRCUIT D'ESTIRAMENTS
	- ESTIRAMENTS EN GENERAL
2.-	8' DE CARRERA EN CINTA o BICICLETA
	- INTENSITAT = 50-60% = 7-9 KM/H o 80 rev/min
3.-	EXERCICIS
A) PECTORALS	
1.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 10 - 20 kg
2.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 6 - 8 kg x braç
3.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 20 - 30 kg
B) TRÍCEPS	
4.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 10 - 20 kg
C) QUADRÍCEPS	
5.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 30 - 40 kg
6.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 30 - 40 kg
7.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 30 - 40 kg
D) ISQUIOTIBIALS	
8.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 10 - 20 kg
E) HOMBROS	
F) ABDOMINALS	
9.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 6 - 8 kg x braç
10.	 * Amb un pes a l'abdòmen Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 10 - 20 kg
11.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 0 kg
12.	 Sèries : 3 x 12 recup. 10" Càrrega: 0 kg
G) DORSALS	
13.	 * Assentat en banqueta Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 25 - 35 kg
14.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 10 - 20 kg
H) BÍCEPS	
15.	 Sèries : 3 x 8 recup. 20" Càrrega: 8 - 10 kg x braç
4.-	5' CIRCUIT D'ESTIRAMENTS

* NOTA IMP: Els exercicis marcats amb vermell, són obligatoris. A part, n'heu d'escollir 3 més, els que vulgueu, fent un total de 10 exercicis. D'abdominals n'heu d'escollir un dels :