

RUTINA DE FORÇA PER A INTERMEDIS

• GUIA DE 4 SETMANES – NIVELL MITJÀ •

INTENSIFICANT L'ENTRENAMENT

- Enforteix músculs augmentant la resistència i tècnica.
- 4 dies per setmana amb entrenaments més intensos (2 de cos complet, 2 de tren inferior)
- Avolució progressiva: s'incrementa pes en cada exercici, no iniciis massa lleuger
- Inclou exercicis compostos, series piramidals i entrenament del core.

1 Nota: Cal tenir experiència prèvia amb la rutina de força i dominar la tècnica bàsica dels exercicis.



PLANIFICACIÓ SETMANAL

DIA A	EXERCICIS	SÉRIES	REPS
LUNS	Squat amb barra	4-3-2 - 8-10	6-8 - 4-6
	Press de pit amb barra	3x6-8	
MART surtres	Hip Thrust	4-3-2 - 10-12	8-10 - 6-8
	Zancades Búlgare	3x8 per cama	
	Cul de màquina	4x12	
MIERS suarries	Press militar	3x8-10	
	Rem amb barra	4x6-8	
	Dominades/Lat Pulldown	3x6-10	
DIES D Cos comípt	Elexació de pelvis	3x12	
	Estensió de quadriceps i isquiotibials		3x12 per cada
	Plaxa + oblic: 3x15 + 3x10 + 3x10		3x10 + 3x10

PROGRESSIÓ

- Setmana 1. Avaluació inicial de pes i tècnica
- Setmana 2. Progressió de pes i series ("piramidal")
- Setmana 3. Increment de volum i intensitat
- Setmana 4. Consolidació i manteniment per avançar

Escolta: el teu cos i descansa, fes excalfament de 5-10 min abans i asspres d'entrenar. VISITA.FITGIRLSLAB.COM

CONSELLS CLAU

- ✓ Mante una alimentació equilibrada i rica en proteïnes
- ✓ Augmenta el pes de manera progressiva
- ✓ Centra't en la tècnica i control del moviment
- ✓ Descansa adequadament: 7-8 hores de són

VISQITA FITEIRLSLAB.COM PER A MÉS CONSELLS I RUTINES I RÉCSLÉS!