


# RUTINA DE FORÇA PER A EXPERTS

• GUIA DE 4 SETMANES – NIVELL AVANÇAT •

## OPTIMITZANT AL MÀXIM

- Programa dissenyat per maximitzar la força i potencia muscular.
- 5 dies a la setmana, amb entrenaments intensos i variats (divisió del cos en "splits").
- Incorpora tècniques avançades com el Drop Set, Superset i RPT (Reverse Pyramid Training),
- Incrementa l'esforç i la càrrega de treball en aspectes clau.
- Treball addicional de **core** i **cardio** per potenciar el rendiment total.

 Nota: Es **recomana** només per a persones amb força experiència en entrenament de força.



## PLAN AVANÇAT

DIA A	EXERCICIS	SÉRIES	METODOLOGIA
PEUS	Squat	4-3-2 x 8-10	6-8-4-6 reps (RPT)
	Pes mort (Romanès)	3x3 x 6-8	
MART	Premsa Inclinat	3x8 + 4x8 + 3x12	Drop Set final
	Press de pit amb manuelles	3x3 + 4-8	
DIA C	Dominades/ Rem amb barra	3x8 - 8 + 3x12	Drop Set final (preip Setnegort: 116 min)
DIA D	Elexació lateral/ Press militar	3x8 + 3x8 + 3x12	
DIA E	Elexació de pelvis	3x12	3x10 HITT 15 min
Prats	Tassaidamb swing: Hip Thrust	Hip Thrust 4x12 3x15 + 3x10	

## CONSELLS PRACTICS

- ✓ Prioritza una dieta alta en proteïnes i carbotadrats d'absorció lenta.
- ✓ Treballa per **millorar** constantment la tècnica i força.
- ✓ Incorpora tècniques avançades per **elúgrte** més.
- ✓ Prioritza el descans i recuperació activa

Ajuste la rutina sepona la taxa recuperació, fes excalfament dinainic i estraments diaris.

## PROGRESSIÓ INTENSIVA

- Setmana 1 Establir bases: màxim pes correcte i tècnica
- Setmana 2 Intensifica: Drop Sets, Supersets i piramidal
- Setmana 3 Superació i volum: pressió muscular al limit
- Setmana 4 Consolidació avançada; pujada de pes, descàrrega controlada

DESCÀRREGÀ MÉS GUIES I CONSULTA ELS EXPERTS A [FITGIRLSLAB.COM](http://FITGIRLSLAB.COM)