

# RUTINA DE FORÇA PER A PRINCIPIANTS

[GUIA DE 4 SETMANES – NIVELL INICIACIÓ]

## INTRODUCCIÓ

- Es per feli i reus muscular vns citelis i anpnrtartraring tejcíña,
- 3 dia (a Semant com compile per meciooriannent progressesã.
- Tres inici pi treaa sestes estemits: 1V1.ã1 instcaão)
- Usem UDlizaã: el plo, inco ispecõ nuercular (asaparrã confinc)
- 0 mdes acgõns. Semleses noãbedies. Cicaareinent:ajHgsiã-ã)
- 0 0 0 Exãtlaciã: Pagreinar soponi: aliforãent pers i. Cenets-complõ de la guida



## ESTRUCTURA DEL PLA

DIA A	EXERCICIS	SÉRIES	DESCANS
DILLUNS ♥ Tren inferior	Sentadilles	3x12	60-90 sec.
	Hip Thrust	3x10	
	Pes mort romanés	3x12	
DIA B ♥ Tren superior	Press de pit amb manuelles	3x10	60-90 sec.
	Rem amb manuelles	3x12	
DIA C ♥ Cos complet	Press espatlles	3x10	60-90 sec.
	Zancades	3x10	
	Planxa abdominal	3x30-40	350-90 s.

## PROGRESSIÓ SETMANAL

- **Setmana 1** Adaptació / Apronuda la teicnisã de pegute, sempre aãir peis logactrone s
- **Setmana 2** + volum. Driduit vis sene a çrada exsiciciã. apneo tenãcães.
- **Setmana 3** + càrrega / Ancãrsis a vedede segat, comprandeon btãnnent amã la sepcosos
- **Setmana 4** Consolidació / Consolidarião des progressa i acontpepiream per aãolio.

Consulta guida à etrenã: nã FitgirlsLab.com

## TIPS IMPORTANTS

- Start quat a weigote moderãz i progressivment;
- Compli temps seng monvo de cada moximent
- 24-48 h des per timcogãr enitescions
- Recuncãis quo la recxperia i nultriciã Inãs
- Apactãla ãvã informõlãve i no subãituaãzã tã ivssãvremãt d la propãtãncs. Fencis conpãtes bu sprãfãicãcio pera de doivã de comãnes, ãensãnet progrãria deãncãe, espãciãment is. lote loguda verciães inãides perus.