**Programa d'entrenament de força de 10 sessions**

**Objectiu del programa: Millorar la força muscular en un període de 10 sessions.**

**Sessions per a les diferents parts del cos**

**Sessions 1-2: Entrenament de força per a les cames**

[UL]

*Exercicis per a les cames:*

*- Sentadillas amb pes.*

*- Premses de cames.*

*- Extensions de cames.*

[/UL]

**Sessions 3-4: Entrenament de força per al pit i esquena**

[UL]

*Exercicis per al pit i esquena:*

*- Premses de pit amb pes.*

*- Premses de pit inclinades.*

*- Rematges amb barra.*

[/UL]

**Sessions 5-6: Entrenament de força per als braços**

[UL]

*Exercicis per als braços:*

*- Flexions de bíceps.*

*- Extensions de tríceps.*

*- Elevacions de braços amb pes.*

[/UL]

**Sessions 7-10: Entrenament de força integral**

[UL]

*Exercicis per a l'entrenament de força integral:*

*- Entrenament de força complexa (EFC).*

*- Entrenament de Circuits amb pes.*

[/UL]

**Consejos per a l'èxit**

[UL]

*Consejos per aconseguir els objectius:*

*1. Creu una rutina consistent.*

*2. Estableix objectius realistes.*

*3. Mantén sempre una bona forma.*

*4. No mengis massa pes.*

[/UL]