



# SCHEDA MASSA

LIVELLO INTERMEDI  
6 Settimane

## GIORNO 1

### RISCALDAMENTO

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Crunch gambe in alto e tocco le punte | 3x25       |
| Crunch a libretto                     | 3x25       |
| Tenuta sui gomiti una sola gamba      | 4xmax      |
| Panca piana libera                    | 3x15-12-10 |

### SCHEDA (petto e tricipiti)

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Panca piana libera     | 3x8 con rest 10"  |
| Apertura panca a 30°   | 3x10 con rest 10" |
| Panca inclinata libera | 3x8 con rest 10"  |
| Aperture panca piana   | 3x10 con rest 10" |
| Panca stretta          | 3x8 con rest 10"  |
| Deep tra due panche    | 3xmax             |
| Cavi in basso          | 3x15 con rest 10" |

\* Recupero da 1' 45" tra una serie e l'altra  
Recupero da 3' tra un esercizio e l'altro

## GIORNO 2

### RISCALDAMENTO

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Crunch gambe in alto e tocco le punte | 3x25       |
| Crunch a libretto                     | 3x25       |
| Tenuta sui gomiti una sola gamba      | 4xmax      |
| Panca piana libera                    | 3x15-12-10 |

### SCHEDA (dorso e bicipiti)

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Trazioni                | 4xmax             |
| Lat machine inversa     | 3x8 con rest 10"  |
| Rematore con bilanciere | 3x8 con rest 10"  |
| Upper back              | 3x10 con rest 10" |
| Curl con bilanciere     | 3x12 con rest 10" |
| Panca scott             | 3x12 con rest 10" |
| Curl seduto su panca    | 3x12 con rest 10" |

\* Recupero da 1' 45" tra una serie e l'altra  
Recupero da 3' tra un esercizio e l'altro

Rest: faccio 8 ripetizioni, poso i pesi, aspetto 10" e riparto con lo stesso peso; In genere riesco a fare la metà delle ripetizioni. Aspetto poi 1'45" e inizio la seconda serie.

**DIETA PERSONALIZZATA AL -70% vai su [nutrizione.fitprime.com](http://nutrizione.fitprime.com)**



# AVVERTENZE

Qualsiasi materiale presente all'interno di questo documento ha un carattere puramente informativo e non intende in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore.

In caso di patologie e/o problemi di salute, consulta sempre un medico prima di eseguire qualsiasi allenamento.

***Fitprime non si assume alcuna responsabilità circa potenziali danni collegabili anche solo per ipotesi all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.***