SCHEDA MASSA

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Crunch doppio	3x20
Crunch inverso con Fitball	3x20
Tenuta sui gomiti	3xmax
Panca piana al Multipower	3x15-12-10

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

Panca piana al Multipower	3x12-10-8
Pectoral machine	3x15-12-10
Panca inclinata al Multipower	3x12-10-8
Lat machine larga	3x12-10-8
Pulley	3x12-10-8
Curl con manubri	3x15-12-10
Curl con manubri da seduto	3x15-12-10
Piegamenti a terra	3xmax

* Recupero da 1’ 45” tra una serie e l’altra
Recupero da 3’ tra un esercizio e l’altro

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Crunch doppio	3x20
Crunch inverso con Fitball	3x20
Tenuta sui gomiti	3xmax
Panca piana al Multipower	3x15-12-10

SCHEDA (spalle, gambe e tricipiti)

Shoulder press	3x12-10-8
Alzate laterali da in piedi	3x15-12-10
Pressa	3x12-10-8
Leg extension	3x15-12-10
Leg curl	3x15-12-10
Cavi per tricipiti	3x15-12-10
Corda	3x15-12-10
Piegamenti a terra	3xmax

* Recupero da 1’ 45” tra una serie e l’altra
Recupero da 3’ tra un esercizio e l’altro

DIETA PERSONALIZZATA AL -70% *Vai su 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.