



SCHEDA MASSA

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

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

SCHEDA (petto, tricipiti e bicipiti)

| | |
|----------------------------|------------|
| Panca piana guidata | 3x12-10-8 |
| Pectoral machine | 3x15-12-10 |
| Panca inclinata guidata | 3x12-10-8 |
| Cavi per tricipiti | 3x15-12-10 |
| Corda | 3x15-12-10 |
| Curl con manubri | 3x15-12-10 |
| Curl con manubri da seduto | 3x15-12-10 |

* 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 (dorso, gambe)

| | |
|---------------------|---------------|
| Lat machine larga | 4x12-10-8-8 |
| Pulley | 4x12-10-8-8 |
| Lat machine inversa | 4x12-10-8-8 |
| Pressa | 4x12-10-8-8 |
| Leg extension | 4x15-12-10-10 |
| Leg curl | 4x15-12-10-10 |

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



SCHEDA MASSA

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 3

RISCALDAMENTO

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

SCHEDA (petto, bicipiti e spalle)

| | |
|-----------------------------|------------|
| Chest press | 3x12-10-8 |
| Chest press inclinata | 3x12-10-8 |
| Cavi o pectoral machine | 3x12-10-8 |
| Curl a martello da in piedi | 3x15-12-10 |
| Curl al cavo | 3x15-12-10 |
| Alzate laterali con manubri | 3x15-12-10 |
| Alzate frontali con manubri | 3x15-12-10 |

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

GIORNO 4

RISCALDAMENTO

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

SCHEDA (gambe, spalle e tricipiti)

| | |
|------------------------------|---------------|
| Pressa | 4x12-10-8-8 |
| Leg extension | 4x15-12-10-10 |
| Leg curl | 4x15-12-10-10 |
| Shoulder press | 3x15-12-10 |
| Spinte con manubri da seduto | 3x15-12-10 |
| Deep su panca | 3x15 |
| Cavo in basso singolo | 3x15 |

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



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.

