



# 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 e tricipiti)

Panca piana al Multipower	4x12-10-8-8
Pectoral machine	4x15-12-10-10
Panca inclinata al Multipower	4x12-10-8-8
Cavi per tricipiti	4x15-12-10-10
Corda	4x15-12-10-10
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 (dorso e bicipiti)

Lat machine larga	4x12-10-8-8
Pulley	4x12-10-8-8
Lat machine inversa	4x12-10-8-8
Curl con manubri	4x15-12-10-10
Curl con manubri da seduto	4x15-12-10-10
Curl a martello da in piedi	2x15-12

\* 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](https://www.nutrizione.fitprime.com)



# SCHEDA MASSA

LIVELLO PRINCIPIANTE  
6 Settimane

## GIORNO 3

### RISCALDAMENTO

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

### SCHEDA (gambe e spalle)

Pressa	4x12-10-8-8
Lex estension	4x15-12-10-10
Leg curl	4x15-12-10-10
Shoulder press	4x12-10-8-8
Alzate laterali da in piedi	4x15-12-10-10
Alzate laterali a 90°	4x15-12-10-10
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](https://www.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.*

