



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, tricipiti e bicipiti)

Panca piana libera	3x8 con rest 10"
Apertura panca a 30°	3x10 con rest 10"
Panca inclinata libera	3x8 con rest 10"
Panca stretta	3x8 con rest 10"
Deep tra due panche	3xmax
Curl con bilanciere	3x12 con rest 10"
Panca scott	3x12 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 gambe)

Pressa	3x8 con rest 10"
Squat con bilanciere	3x8 con rest 10"
Leg extension	3x12 con rest 10"
Leg curl	3x12 con rest 10"
Trazioni	4xmax
Lat machine inversa	3x8 con rest 10"
Rematore con bilanciere	3x8 con rest 10"
Upper back	3x10 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.



SCHEDA MASSA

LIVELLO INTERMEDIO
6 Settimane

GIORNO 3

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 4

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



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.

