



SCHEDA FORZA

LIVELLO INTERMEDIO
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Tenuta a cucchiaino	4x20
Tenuta laterale	3x30
Crunch doppio	3x20
Panca piana	3x15-10-8

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

Panca piana libera	3x4-4-4
Aperture	3x12
Panca inclinata libera	3x6-4-4
Lat machine inversa	3x4-4-4
Lat machine larga	3x4-4-4
Pulley	3x4-4-4

*Recupero da 2'30" e i 3'30"

*Recupero da 4' tra un esercizio e l'altro

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Tenuta sui gomiti su Fitball	4x20
Tenuta laterale	3x30 (per lato)
Crunch doppio	3x20
Pressa	3x15-10-8

SCHEDA (gambe, spalle e tricipiti)

Pressa	3x4-4-4
Squat libero con bilanciere	3x6-6-6
Affondi con manubri	3x12 passi totali
Leg extention	3x12
Panca stretta al multipower	3x4-4-4
Deep a esaurimento	3 serie
Cavi in basso	3x15



GIORNO 3

RISCALDAMENTO

Tenuta a cucchiaino	4x20
Tenuta laterale	3x30
Crunch doppio	3x20
Distensioni con manubri da seduto	3x15-10-8

SCHEMA (spalle e bicipiti)

Lento avanti al multipower	3x4-4-4
Distensioni con manubri da seduto	3x4-4-4
Alzate laterali	4x8
Curl con bilanciere	3x4-4-4
Curl con manubri insieme	3x4-4-4
Croce ai cavi per bicipiti	3x12

*Recupero da 2'30" e i 3'30"

*Recupero da 4' 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.

