



## 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	3x4-3-2-1
Panca inclinata libera	3x4-3-2-1
Aperture	3x12
Lat machine inversa	3x4-3-2-1
Lat machine larga	3x4-3-2-1
Pulley	3x4-3-2-1

\* 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	3x4-3-2-1
Squat libero con bilanciere	3x6-6-6
Affondi con manubri	3x12 passi totali
Leg extention	3x12
Panca stretta al multipower	3x4-3-2-1
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

### SCHEDA (spalle e bicipiti)

Lento avanti al multipower	3x4-3-2-1
Distensioni con manubri da seduto	3x4-3-2-1
Alzate laterali	4x8
curl con bilanciere	3x4-3-2-1
curl con manubri insieme	3x4-3-2-1
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.*

