



# 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
Panca inclinata libera	3x4-4-4
Lat machine inversa	3x4-4-4
Lat machine larga	3x4-4-4
Pulley	3x4-4-4
Curl con bilanciere	3x4-4-4
Curl con manubri insieme	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
Lento avanti al multipower	3x4-4-4
Distensioni con manubri da seduto	3x4-4-4
Panca stretta libera	3x4-4-4
Deep a esaurimento	3 serie



# 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.*

