



SCHEDA FORZA

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Tenuta a cucchiaino	4x20
Tenuta laterale	3x30
Crunch doppio	3x20
Panca piana	15-10-8

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

Panca piana al Multipower	3x6-4-4
Panca inclinata al Multipower	3x6-4-4
Lat machine inversa	3x6-4-4
Lat machine larga	3x6-4-4
Pulley	3x6-4-4
Curl con bilanciere	3x6-4-4
Curl con manubri insieme	3x6-4-4

* 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	15-10-8

SCHEDA (gambe, spalle e tricipiti)

Pressa	3x6-4-4
Squat al Multipower	3x8-6-6
Affondi con manubri	x12 passi totali
Lento avanti al multipower	3x6-4-4
Shoulder press	3x6-4-4
Panca stretta al multipower	3x6-4-4
Deep a esaurimento	4 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.

