



SCHEDA FORZA

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Tenuta a cucchiaino	4x20
Tenuta laterale	4x20
Crunch doppio	3x30
Panca piana	3x20

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

Panca piana	3x6-4-4
Panca inclinata al Multipower	3x6-4-4
Aperture	3x6-4-4
Lat machine inversa	3x12
Lat machine larga	3x6-4-4
Pulley	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	3x15-10-8

SCHEDA (gambe, spalle e tricipiti)

Pressa	3x6-4-4
Squat al Multipower	3x8-6-6
Affondi con manubri	3x12 passi totali
Leg extension	3x12
Panca stretta al multipower	3x6-4-4
Deep a esaurimento	4 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	3x6-4-4
Shoulder press	3x6-4-4
Alzate laterali	4x8
Curl con bilanciere	3x6-4-4
Curl con manubri insieme	3x6-4-4
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.

