



SCHEDA DEFINIZIONE

LIVELLO AVANZATO
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

| | |
|---------------|------------------|
| Corsa | 5' |
| Crunch | 3x25 |
| Plank | 3x30" |
| Crunch doppio | 3x20 ripetizioni |
| Burpees | 3x5 |
| Piegamenti | 2x20 |

SCHEDA (petto gambe e tricipiti)

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Panca piana con manubri | 3x12 + 2 stripping |
| Panca inclinata con bilanciere | 3x12 + 2 stripping |
| Pectoral machine | 3x12 + 2 stripping |
| Pressa | 3x12 + 2 stripping |
| Affondi camminando | 4x20 passi |
| Leg extension | 3x15 + 2 stripping |
| Cavi in basso | 3x15 + 2 stripping |
| Corda in basso | 3x12 + 2 stripping |
| Corsa o bike | 15' |

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

| | |
|-------------------|------------------|
| Corsa | 5' |
| Crunch inverso | 3x25 |
| Plank laterale | 3x30" per lato |
| Crunch su fitball | 3x20 ripetizioni |
| Burpees | 3x5 |

SCHEDA (spalle dorso e bicipiti)

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Lento avanti al multipower | 3x12 + 2 stripping |
| Alzate laterali | 3x12 + 2 stripping |
| Distensioni con manubri | 3x12 + 2 stripping |
| Lat machine larga | 3x12 + 2 stripping |
| Lat machine inversa | 3x12 + 2 stripping |
| LowRow | 3x15 + 2 stripping |
| Curl con manubri insieme | 3x15 + 2 stripping |
| Curl al cavo | 3x12 + 2 stripping |
| Corsa o bike | 15' |

* Recupero da 45" tra una serie e l'altra * Recupero da 1'30" tra un esercizio e l'altro
Nello stripping scaricare il peso del 20% e fare subito un'altra serie ad esaurimento

DIETA PERSONALIZZATA AL -70% [vai su nutrizione.fitprime.com](http://vai.su.nutrizione.fitprime.com)



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.

