



# SCHEDA DEFINIZIONE

LIVELLO INTERMEDIO  
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 + 1 stripping
Panca inclinata con bilanciere	3x12 + 1 stripping
Pectoral machine	3x12 + 1 stripping
Pressa	4x12 + 1 stripping
Affondi camminando	4x20 passi
Leg extension	3x15 + 1 stripping
Cavi in basso	4x15 + 1 stripping
Corda in basso	3x12 + 1 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 + 1 stripping
Alzate laterali	3x12 + 1 stripping
Distensioni con manubri	3x12 + 1 stripping
Lat machine larga	3x12 + 1 stripping
Lat machine inversa	3x12 + 1 stripping
LowRow	3x12 + 1 stripping
Curl con manubri insieme	3x12 + 1 stripping
Curl al cavo	3x12 + 1 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.*

