



SCHEDA DEFINIZIONE

LIVELLO INTERMEDI
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Corsa	5'
Crunch	3x25
Plank	3x30"
Crunch doppio	3x20 ripetizioni
Burpees	3x5

SCHEDA (petto gambe e tricipiti)

Panca piana con manubri	3x12 + 1 stripping
Panca inclinata con bilanciere	3x12 + 1 stripping
Pectoral machine	3x12 + 1 stripping
Aperture con manubri	4x12 + 1 stripping
Cavi in basso	3x15 + 1 stripping
Corda in basso	3x12 + 1 stripping
French press con manubri panca piana	3x12 + 1 stripping
Corsa o bike	20'

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)

Lat machine larga	3x12 + 1 stripping
Lat machine inversa	4x12 + 1 stripping
LowRow	3x15 + 1 stripping
Pulley	3x15 + 1 stripping
Curl con manubri insieme	3x15 + 1 stripping
Curl al cavo	3x12 + 1 stripping
Curl con bilanciere	3x12 + 1 stripping
Corsa o bike	20'

* 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



SCHEMA DEFINIZIONE

LIVELLO INTERMEDIO
6 Settimane

GIORNO 3

RISCALDAMENTO

Corsa	5'
Crunch	3x25
Plank	3x30"
Crunch doppio	3x20 ripetizioni
Burpees	3x5

SCHEMA (gambe e spalle)

Pressa	4x12 + 1 stripping
Affondi camminando	4x20 passi
Leg extension	3x15 + 1 stripping
Leg curl	3x15 + 1 stripping
Shoulder press	3x12 + 1 stripping
Alzate laterali	4x12 + 1 stripping
Distensioni con manubri	3x12 + 1 stripping
Corsa o bike	20'

* 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



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.

