



SCHEDA DEFINIZIONE

LIVELLO PRINCIPIANTE
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
Chest press inclinata	4x12
Pectoral machine	3x12
Pressa	4x12
Affondi camminando	4x20 passi
Leg extension	3x15
Cavi in basso	4x15
Corda in basso	3x12
Corsa o bike	15'

* Recupero da 45" tra una serie e l'altra

* Recupero da 1'30" tra un esercizio e l'altro

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)

Shoulder press	3x12
Alzate laterali	4x12
Distensioni con manubri	3x12
Lat machine larga	4x12
Easy power	4x12
LowRow	3x15
Curl con manubri insieme	4x15
Curl al cavo	3x12
Corsa o bike	15'

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.

