



SCHEDA TONIFICAZIONE

LIVELLO PRINCIPIANTE
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Corsa	5'
Crunch su fitball	3x25
Plank	3x30"
Piegamenti a terra	3x10 ripetizioni
Burpees	3x5

Circuito 1: Chest press + alzate laterali + squat con manubrio

Circuito 2: Panca inclinata con manubri + cavi in basso + spinte con manubri in alto da in piedi

Circuito 3: Pressa + squat jump + curl con manubri insieme

Circuito 4: Lat machine larga + lat machine inversa + curl con manubri da seduto

Corsa: 10 minuti tot. alternando 30" veloce con 1' di corsa lenta

Ogni circuito va ripetuto 3 volte (3 serie) *Ogni esercizio ha 10 ripetizioni
* Recupero da 1' tra una serie e l'altra *Recupero da 1'0" tra un circuito e il successivo

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Corsa	5'
Crunch su Bosu	3x25
Plank e una gamba sola	3x30"
Piegamenti a terra	3x10 ripetizioni
Squat corpo libero	3x25

Circuito 1: Panca piana con bilanciere + alzate frontali + affondi sul posto

Circuito 2: Panca inclinata con bilanciere + french press un manubrio da in piedi + spinte con manubri in alto da in piedi

Circuito 3: Pressa + leg extension + curl con manubri a martello

Circuito 4: Lat machine larga + easypower inversa + curl con bilanciere

Corsa: 10 minuti tot. alternando 30" veloce con 1' di corsa lenta

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.

