



# 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 bilancieri + 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



# SCHEDA TONIFICAZIONE

LIVELLO PRINCIPIANTE  
6 Settimane

## GIORNO 3

### RISCALDAMENTO

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

**Circuito 1:** Military press con bilanciere + alzate laterali da seduto  
+ affondi camminando

**Circuito 2:** Chest press inclinata + cavi in basso + piegamenti a terra

**Circuito 3:** Pressa una gamba + squat jump + squat in isometria 20"

**Circuito 4:** Lat machine larga + pulley + 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



# 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.*

