



SCHEDA TONIFICAZIONE

LIVELLO AVANZATO
6 Settimane

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

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

Circuito 1: Panca piana con manubri + military press con manubri + squat con bilanciere

Circuito 2: Panca inclinata con manubri + deep con sovraccarico + military press con bilanciere

Circuito 3: Pressa + squat jump + curl con bilanciere

Circuito 4: Trazioni + lat machine inversa + stacchi con bilanciere

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 + tirate al mento con bilanciere + affondi con bilanciere

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

Circuito 3: Squat con bilanciere + leg curl + panca scott

Circuito 4: Lat machine larga + trazioni inverse con sovraccarico + panca stretta

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)



GIORNO 3

RISCALDAMENTO

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

Circuito 1: Military press con bilanciere + distensioni arnold + affondi camminando con bilanciere

Circuito 2: Panca inclinata con bilanciere + deep con sovraccarico + piegamenti a terra

Circuito 3: Pressa una gamba + stacchi gambe tese + leg extension

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.

