



# 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
Aperture con manubri	4x12
Squat con bilanciere	4x12
Leg curl	3x15
Cavi in alto	3x12
Franch press con manubri panca piana	3x12
Corsa o bike	20'

\* 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)

Lat machine larga	3x12
Easy power	4x12
LowRow	4x12
Pulley	3x15
curl con manubri insieme	4x15
curl al cavo	3x12
curl con bilanciere	3x12
Corsa o bike	20'

**DIETA PERSONALIZZATA AL -70%** [vai su \*\*nutrizione.fitprime.com\*\*](http://vai.su.nutrizione.fitprime.com)



# SCHEDA DEFINIZIONE

LIVELLO PRINCIPIANTE  
6 Settimane

## GIORNO 3

### RISCALDAMENTO

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

### SCHEDA (petto gambe e tricipiti)

Pressa	4x12
Affondi camminando	4x20 passi
Leg extension	3x15
Pectoral machine	3x12
Shoulder press	3x12
Alzate laterali	4x12
Distensioni con manubri	3x12
Corsa o bike	20'

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

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

**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.*

