

# SCHEDA MASSA

## Dettaglio scheda

- Indicata per principianti
- 2 giorni a settimana
- Valida per 6 settimane
- Allena arti inferiori e superiori
- Recupero da 1' 45" tra una serie e l'altra
- Recupero da 3' tra un esercizio e l'altro

Aggiungi le attività all'allenamento in sala: pratica paddle, arrampicata, calcio, nuoto, HIIT, danza e molto altro con [Fitprime Places](#). Accedi in migliaia di centri sportivi in tutta Italia con un solo abbonamento. [Il primo ingresso è gratis!](#)

Data inizio scheda

## I tuoi dati

Nome e cognome

---

Altezza e peso

---

BMI

---

Circonferenza braccia dx e sx

---

Circonferenza fianchi dx e sx

---

Circonferenza gambe dx e sx

---



Inquadra e scopri di più  
**SCHEDA15 | 15% DI SCONTO**

# SCHEDA MASSA

Principiante – 2 gg



## GIORNO 1

### Riscaldamento

		Peso
Crunch doppio	3x20	_____
Crunch inverso su fitball	3x20	_____
Plank sui gomiti	3xtmax	_____
Panca piana al Multipower	3x15-12-10	_____

### Scheda (petto, dorso e bicipiti)

		Peso
Panca piana al Multipower	3x12-10-8	_____
Pectoral machine	3x12-12-10	_____
Panca inclinata al Multipower	3x12-10-8	_____
Lat machine larga	3x12-10-8	_____
Pulley	3x12-10-8	_____
Curly con manubri	3x12-12-10	_____

### Defaticamento

		Peso
Stretching del petto	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Circonduzioni delle spalle	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____

## GIORNO 2

### Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	5'	_____
Crunch inverso su fitball	3x20	_____
Sumo squat	3x12	_____
Panca piana al Multipower	3x15-12-10	_____

### Scheda (spalle, gambe e tricipiti)

		Peso
Shoulder press	3x12-10-8	_____
Pressa	3x12-10-8	_____
Leg curl	3x12-10-8	_____
Leg extension	3x12-10-8	_____
Cavi per tricipiti	3x15-12-10	_____
Piegamenti a terra	3xrmax	_____

### Defaticamento

		Peso
Stretching dei quadricipiti	1min	_____
Stretching delle braccia	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____
Corde	1min	_____