

SCHEDA MASSA

Dettaglio scheda

- Indicata per principianti
- 3 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 - 3 gg



GIORNO 1

Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	5'	_____
Crunch inverso su fitball	3x20	_____
Tenuta sui gomiti	3xtmax	_____
Squat a corpo libero	3x15	_____

Scheda (petto e tricipiti)

		Peso
Panca piana al Multipower	4x12-10-8-8	_____
Pectoral machine	4x15-12-10-10	_____
Panca inclinata al Multipower	4x12-10-8-8	_____
Cavi per tricipiti	4x15-12-10-10	_____
Corda	4x15-12-10-10	_____
Piegamenti a terra	3xrmax	_____

Defaticamento

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

GIORNO 2

Riscaldamento

		Peso
Vogatore	5'	_____
Affondi in avanti	3x20	_____
Plank inverso	3xtmax	_____
Panca piana al multipower	3x15-12-10	_____

Scheda (dorso e bicipiti)

		Peso
Lat machine larga	4x12-10-8-8	_____
Pulley	4x12-10-8-8	_____
Lat machine inversa	4x12-10-8-8	_____
Curl con manubri	4x15-12-10-10	_____
Curl con manubri da seduti	4x15-12-10-10	_____
Curl a martello da in piedi	2x15-12	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching dei bicipiti	1min	_____
Stretching dei tricipiti	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____

GIORNO 3

Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	5'	_____
Sollevamento sulle punte	3x20	_____
Plank alto	3xtmax	_____
Sumo squat	3x15	_____

Scheda (gambe e spalle)

		Peso
Pressa	4x12-10-8-8	_____
Lex estension	4x15-12-10-10	_____
Leg curl	4x15-12-10-10	_____
Shoulder press	4x12-10-8-8	_____
Alzate laterali in piedi	4x15-12-10-10	_____
Piegamenti a terra	3xmax	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching dei quadricipiti	1min	_____
Stretching dei tricipiti	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____