

# SCHEDA MASSA

## Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 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

Intermedio – 2 gg



## GIORNO 1

### Riscaldamento

		Peso
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x25	_____
Crunch a libretto (v-up)	3x25	_____
Plank sui gomiti con gamba sola	4xtmax	_____
Panca piana libera	3x15-12-10	_____

### Scheda (petto, dorso e tricipiti)

		Peso
Panca piana libera	3x8, rest 10"	_____
Apertura panca a 30°	3x10, rest 10"	_____
Panca stretta	3x8, rest 10"	_____
Upper back machine	3x10, rest 10"	_____
Rematore con bilanciere	3x8, rest 10"	_____
Dip tra due panche	3xtmax	_____

### Defaticamento

		Peso
Stretching del petto	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____

## GIORNO 2

### Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Russian twist con peso	3x25	_____
Affondi indietro	3x25	_____
Plank sui gomiti solo una gamba	4xtmax	_____

### Scheda (spalle, gambe e addome)

		Peso
Squat + affondo con pesi	3x8, rest 10"	_____
Tirate al mento con bilanciere	3x8, rest 10"	_____
Standing machine calf raise	3x8, rest 10"	_____
Mountain climber	3x10, rest 10"	_____
Lento dietro bilanciere	3x8, rest 10"	_____
Superman plank	3x10, rest 10"	_____

### Defaticamento

		Peso
Stretching della schiena	1min	_____
Stretching delle spalle	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____