

# SCHEDA MASSA

## Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 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

Intermedio – 3 gg



## GIORNO 1

### Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Panca piana libera	3x15-12-10	_____
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x25	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____

### Scheda (petto, dorso e braccia)

		Peso
Trazioni alla sbarra	4xtmax	_____
Cavi in basso	3x12, rest 10"	_____
Curl seduto su panca	3x12, rest 10"	_____
Pike push up	3x12, rest 10"	_____
Rematore con manubri	3x12, rest 10"	_____
Superman da terra	3x12, rest 10"	_____

### Defaticamento

		Peso
Stretching del collo	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Corsa sul posto	1min	_____
Saluto al sole	1min	_____

## GIORNO 2

### Riscaldamento

		Peso
Vogatore	10'	_____
Affondi in avanti	3x25	_____
Plank inverso	3xtmax	_____
Panca piana al multipower	3x15-12-10	_____

### Scheda (gambe e schiena)

		Peso
Leg press	3x12, rest 10"	_____
Pulley	3x12, rest 10"	_____
Pistol squat	3x12, rest 10"	_____
Ponte glutei con peso	3x12, rest 10"	_____
Squat bulgaro con manubri	3x12, rest 10"	_____
Plank alto	3xtmax	_____

### Defaticamento

		Peso
Bird dog	1min	_____
Stretching delle braccia	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____

## GIORNO 3

### Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Sollevamento sulle punte	3x25	_____
Plank alto	3xtmax	_____
Sumo squat	3x25	_____

### Scheda (addome e core)

		Peso
Superman pull	3x12, rest 10"	_____
Leg raises	3x12, rest 10"	_____
Affondi laterali	3x15, rest 10"	_____
Elbow plank twist	3x20, rest 10"	_____
Ponte per glutei	3x20, rest 10"	_____
Piegamenti a terra	3x15, rest 10"	_____

### Defaticamento

		Peso
Uddiyana bandha	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____