

SCHEDA MASSA

Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 4 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 – 4 gg

FitPRIME

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, bicipiti e tricipiti)

	Peso
Panca piana libera 3x8, rest 10"	_____
Apertura panca a 30° 3x10, rest 10"	_____
Panca stretta 3x8, rest 10"	_____
curl con bilanciere 3x12, rest 10"	_____
Panca inclinata libera 3x8, rest 10"	_____
Dip tra due panche 3xtmax	_____

Defaticamento

	Peso
Stretching del petto 1min	_____
Stretching del tricipite 1min	_____
Stretching del bicipite 1min	_____
Gatto-mucca 1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento

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

Scheda (dorso e gambe)

	Peso
Squat + affondo con pesi 3x8, rest 10"	_____
Tirate al mento con bilanciere 3x8, rest 10"	_____
Standing machine calf raise 3x8, rest 10"	_____
Rematore con bilanciere 3x8, rest 10"	_____
Upper back 3x10, rest 10"	_____
Lat machine inversa 3x8, rest 10"	_____

Defaticamento

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

SCHEDA MASSA

Intermedio – 4 gg

FitPRIME

GIORNO 3

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, tricipiti e addome)

		Peso
Apertura panca piana	3x10, rest 10"	_____
Cavi in basso	3x15, rest 10"	_____
Panca stretta	3x8, rest 10"	_____
Dip	3xtmax	_____
Panca inclinata libera	3x8, rest 10"	_____
Sit-up	3x25, rest 10"	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching del petto	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Saluto al sole	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____

GIORNO 4

Riscaldamento

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

Scheda (dorso e bicipiti)

		Peso
Trazioni	4xtmax	_____
Rematore con bilanciere	3x8, rest 10"	_____
Upper back	3x10, rest 10"	_____
Curl con bilanciere	3x12, rest 10"	_____
Panca scott	3x12, rest 10"	_____
Curl seduto su panca	3x12, rest 10"	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching della schiena	1min	_____
Stretching delle spalle	1min	_____
Stretching dei bicipiti	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____