

SCHEDA MASSA

FitPRIME

Dettaglio scheda

- Indicata per avanzati
- 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
- Una esecuzione con stripping per ciascun esercizio: 8 ripetizioni con peso, scarico del 20% e ricomincio fino ad esaurimento.

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!](#)

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



Data inizio scheda

Inquadra e scopri di più
SCHEDA15 | 15% DI SCONTO

SCHEDA MASSA

Avanzati - 2 gg

FitPRIME

GIORNO 1

Riscaldamento

		Peso
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x30	_____
Crunch completo	3x30	_____
Plank laterale sui gomiti alternato	4xtmax	_____
Piegamenti	3x20	_____

Scheda (petto, bicipiti e tricipiti)

		Peso
Panca piana libera manubri	3x8 + 1 strip.	_____
Apertura panca a 30°	3x10 + 1 strip.	_____
Panca inclinata libera	3x8-8-6+ 1 strip.	_____
Panca piana libera	2x25	_____
Trazioni con sovraccarico	3xesaurimento	_____
Rematore con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Lat machine larga	3x8 + 1 strip.	_____
Curl con manubri alternati	3x8 + 1 strip.	_____
Curl concentrato con 1 manubrio da seduto	3x8 + 1 strip.	_____

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 (spalle, tricipiti e gambe)

		Peso
Spinte con manubri da seduto	3x8 + 1 strip.	_____
Shoulder press	3x8 + 1 strip.	_____
Alzate laterali in piedi	3x8 + 1 strip.	_____
Military press in piedi con bilanciere	2x25	_____
Squat con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Affondi in camminata con manubri	3x20	_____
Leg extension	3x12 + 1 strip.	_____
Squat sumo	2x25	_____
Panca stretta	3x8 + 1 strip.	_____
Dip libero	3xesaurimento	_____

Defaticamento

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