

SCHEDA MASSA

FitPRIME

Dettaglio scheda

- Indicata per avanzati
- 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
- 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

Circonferenza braccia dx e sx

Altezza e peso

Circonferenza fianchi dx e sx

BMI

Circonferenza gambe dx e sx

Data inizio scheda



Inquadra e scopri di più
SCHEDA15 | 15% DI SCONTO

SCHEDA MASSA

Avanzati – 3 gg



GIORNO 1

Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Piegamenti	3x20	_____
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x25	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____

Scheda (petto e tricipiti)

		Peso
Panca piana libera con manubri	3x8 + 1 strip.	_____
Apertura panca a 30°	4x10 + 1 strip.	_____
Panca inclinata libera	4x8 + 1 strip.	_____
Panca piana libera	3x25	_____
Panca stretta	3x8 + 1 strip.	_____
Dip libero	3xtmax	_____
French press con bilanciere su panca piana	3x12 + 1 strip.	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching del collo	1min	_____
Stretching degli arti superiori	1min	_____
Gatto-mucca	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 (schiena e bicipiti)

		Peso
Trazioni con sovraccarico	4xtmax	_____
Rematore con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Lat machine larga	3x8 + 1 strip.	_____
Stacchi con bilanciere	3x10 + 1 strip.	_____
Curl alternato con manubri	3x8 + 1 strip.	_____
Curl con bilanciere	2x8 + 1 strip.	_____
Curl concentrato con un manubrio da seduto	3x8 + 1 strip.	_____

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 (gambe e dorso)

		Peso
Squat con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Affondi in camminata con manubri	3x20	_____
Leg extension	3x12 + 1 strip.	_____
Squat con passo laterale	2x25	_____
Spinte con manubri da seduto	3x8 + 1 strip.	_____
Shoulder press	3x8 + 1 strip.	_____
Alzate laterali	3x8 + 1 strip.	_____
Military press in piedi con bilanciere	2x25	_____

Defaticamento

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