

SCHEDA FORZA

Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 2 giorni a settimana
- Valida per 6 settimane
- Allena arti inferiori e superiori
- Recupero tra i 2' 30" e i 3' 30" tra le serie
- Recupero da 4' tra un esercizio e l'altro
- Usare un carico maggiore rispetto al livello precedente

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 FORZA

Intermedio – 2 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, dorso e tricipiti)

		Peso
Panca piana libera	3x4	_____
Panca inclinata libera	3x4	_____
Lat machine inversa	3x4	_____
Lat machine larga	3x4	_____
Pulley	3x4	_____
curl con bilanciere	3x4	_____
curl con entrambi i manubri	3x4	_____

Defaticamento

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

GIORNO 2

Riscaldamento

		Peso
Tenuta sui gomiti su fitball	4x20	_____
Tenuta laterale	3x30 (per lato)	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Pressa	3x15-10-8	_____

Scheda (spalle, gambe e addome)

		Peso
Pressa	3x4	_____
Squat libero con bilanciere	3x6	_____
Affondi con manubri	3x12 passi totali	_____
Lento avanti al multipower	3x4	_____
Distensioni con manubri da seduto	3x4	_____
Panca stretta libera	3x4	_____
Dip	3xesaurimento	_____

Defaticamento

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