

SCHEDA DEFINIZIONE

Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 2 giorni a settimana
- Valida per 6 settimane
- Allena arti inferiori e superiori
- Recupero da 45" tra una serie e l'altra
- Recupero da 1'30" 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!](#)

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 DEFINIZIONE

Intermedio – 2 gg

FitPRIME

GIORNO 1

Riscaldamento

		Peso
Corsa	5'	_____
Crunch	3x25	_____
Plank	3x20"	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Piegamenti sulle braccia	3x20	_____
Burpees	3x5	_____

Scheda (petto, gambe e tricipiti)

		Peso
Panca piana con manubri	3x12 + 1 strip.	_____
Panca inclinata con bilanciere	3x12 + 1 strip.	_____
Pectoral machine	3x12 + 1 strip.	_____
Pressa	4x12 + 1 strip.	_____
Affondi in camminata	4x20	_____
Leg extension	3x15 + 1 strip.	_____
Cavi in basso	4x15 + 1 strip.	_____
Corda in basso	3x12 + 1 strip.	_____
Corsa o cyclette	15'	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching del petto	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Stretching delle spalle	1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento

		Peso
Vogatore	5'	_____
Crunch inverso	3x25	_____
Plank laterale	3x30" per lato	_____
Crunch su fitball	3x20	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____
Burpees	3x5	_____

Scheda (spalle, dorso e bicipiti)

		Peso
Lento avanti al multipower	3x12 + 1 strip.	_____
Alzate laterali	3x12 + 1 strip.	_____
Distensioni con manubri	3x12 + 1 strip.	_____
Lat machine larga	3x12 + 1 strip.	_____
Lat machine inversa	3x12 + 1 strip.	_____
Low row machine	3x12 + 1 strip.	_____
Curl con due manubri	3x12 + 1 strip.	_____
Curl al cavo	3x12 + 1 strip.	_____
Corsa o cyclette	15'	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching dei quadricipiti	1min	_____
Stretching delle braccia	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____
Corda	1min	_____

Questo materiale ha carattere informativo e non è adatto a tutti. Prima di iniziare questo o qualsiasi altro allenamento consulta il tuo medico di fiducia.
Fitprime non si assume alcuna responsabilità riguardo a potenziali danni collegabili, anche solo per ipotesi, all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.