

SCHEDA DEFINIZIONE

Dettaglio scheda

- Indicata per avanzati
- 3 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 – 3 gg



GIORNO 1

Riscaldamento

		Peso
Tapis roulant	5'	_____
Crunch a terra	3x25	_____
Plank sui gomiti	3x30"	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Burpee completo	3x5	_____

Scheda (petto, gambe e tricipiti)

		Peso
Panca piana con manubri	3x12 + 2 strip.	_____
Panca inclinata con bilanciere	3x12 + 2 strip.	_____
Pectoral machine	3x12 + 2 strip.	_____
Aperture con manubri	3x12 + 2 strip.	_____
Cavi in basso	3x15 + 2 strip.	_____
Corde in basso	3x12 + 2 strip.	_____
French press con manubri	3x12 + 1 strip.	_____
Cyclette	20'	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching figura a 4	1min	_____
Bird dog	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento

		Peso
Vogatore	5'	_____
Crunch inverso	3x25	_____
Plank laterale	3x30" per lato	_____
Crunch su fitball	3x20	_____
Burpee completo	3x5	_____

Scheda (dorso, spalle e bicipiti)

		Peso
Lat machine larga	3x12 + 2 strip.	_____
Lat machine inversa	4x12 + 2 strip.	_____
Low row machine	3x15 + 2 strip.	_____
Pulley	3x15 + 2 strip.	_____
Curl con entrambi i manubri	3x15 + 2 strip.	_____
Curl al cavo	3x12 + 2 strip.	_____
Curl con bilanciere	3x12 + 2 strip.	_____
Corsa	20'	_____

Defaticamento

		Peso
Stretching della zona lombare	1min	_____
Circonduzioni delle spalle	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Bird dog	1min	_____

GIORNO 3

Riscaldamento

		Peso
Tenuta sui gomiti su fitball	3x30"	_____
Squat con bilanciere	3x25	_____
Crunch doppio	3x25	_____
Dip tra panche	3x25	_____
Affondi indietro con manubri	3x25	_____

Scheda (petto, gambe e tricipiti)

		Peso
Pressa	4x12 + 2 strip.	_____
Affondi in camminata	4x20	_____
Leg extension	3x15 + 2 strip.	_____
Leg curl	3x15 + 2 strip.	_____
Shoulder press	3x12 + 2 strip.	_____
Alzate laterali	3x12 + 2 strip.	_____
Distensioni con manubri	3x12 + 2 strip.	_____
Corsa	20'	_____

Defaticamento

		Peso
Bird dog	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____