

SCHEDA TONIFICAZIONE

Dettaglio scheda

- Indicata per intermedi
- 3 giorni a settimana
- Valida per 6 settimane
- Allena arti inferiori e superiori
- Ripetere ciascun circuito per 3 volte
- Recupero da 1' tra una serie e l'altra
- Recupero da 1'30" tra un circuito e l'altro

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 TONIFICAZIONE

Intermedio – 3 gg

FitPRIME

GIORNO 1

Riscaldamento

Corsa	5'	_____	Peso
Crunch su fitball	3x25	_____	
Plank	3x30"	_____	
Piegamenti a terra	3x10	_____	
Burpees	3x5	_____	

Circuito 1

Panca piana con manubri	10 ripetizioni	_____	Peso
Alzate laterali	10 ripetizioni	_____	
Squat con bilanciere	10 ripetizioni	_____	

Circuito 2

Panca inclinata con manubri	10 ripetizioni	_____	Peso
Dip tra due panche	10 ripetizioni	_____	
Military press con bilanciere	10 ripetizioni	_____	

Circuito 3

Pressa	10 ripetizioni	_____	Peso
Squat jump	10 ripetizioni	_____	
Curl con bilanciere	10 ripetizioni	_____	

Circuito 4

Trazioni	10 ripetizioni	_____	Peso
Lat machine inversa	10 ripetizioni	_____	
Curl con entrambi i manubri da seduto	10 ripetizioni	_____	

Circuito 5

Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	_____	Peso
--------------------------------------	-----	-------	------

Defaticamento

Stretching dei quadricipiti	1min	_____	Note
Gatto-mucca	1min	_____	
Bird dog	1min	_____	
Stretching figura a 4	1min	_____	
Respirazione in 2 tempi	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.

SCHEDA TONIFICAZIONE

Intermedio – 2 gg

FitPRIME

GIORNO 2

Riscaldamento

		Peso
Corsa	5'	_____
Crunch su bosu	3x25	_____
Plank su una gamba sola	3x30"	_____
Piegamenti a terra	3x10	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____

Circuito 1

		Peso
Panca piana con bilanciere	10 ripetizioni	_____
Alzate frontali	10 ripetizioni	_____
Affondi con bilanciere	10 ripetizioni	_____

Circuito 2

		Peso
Panca inclinata con bilanciere	10 ripetizioni	_____
French press con bilanciere su panca piana	10 ripetizioni	_____
Spinte in alto con manubri	10 ripetizioni	_____

Circuito 3

		Peso
Squat con bilanciere	10 ripetizioni	_____
Leg curl	10 ripetizioni	_____
Panca scott	10 ripetizioni	_____

Circuito 4

		Peso
Lat machine larga	10 ripetizioni	_____
Trazioni inverse	10 ripetizioni	_____
Curl con bilanciere	10 ripetizioni	_____

Circuito 5

		Peso
Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	_____

Defaticamento

		Note
Stretching dei quadricipiti	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Bird dog	1min	_____
Stretching figura a 4	1min	_____
Respirazione in 2 tempi	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.

SCHEDA TONIFICAZIONE

Intermedio – 3 gg

FitPRIME

GIORNO 3

Riscaldamento

Corsa	5'	_____	Peso
Crunch su fitball	3x25	_____	
Plank sui gomiti	3x30"	_____	
Piegamenti a terra	3x10	_____	
Burpees	3x5	_____	

Circuito 1

Military press con bilanciere	10 ripetizioni	_____	Peso
Alzate laterali da seduti	10 ripetizioni	_____	
Affondi in camminata con bilanciere	10 ripetizioni	_____	

Circuito 2

Panca inclinata con bilanciere	10 ripetizioni	_____	Peso
Dip	10 ripetizioni	_____	
Piegamenti a terra	10 ripetizioni	_____	

Circuito 3

Pressa con una gamba	10 ripetizioni	_____	Peso
Squat jump	10 ripetizioni	_____	
Squat in isometria	20"	_____	

Circuito 4

Lat machine larga	10 ripetizioni	_____	Peso
Pulley	10 ripetizioni	_____	
Curl con manubri da seduti	10 ripetizioni	_____	

Circuito 5

Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	_____	Peso
--------------------------------------	-----	-------	------

Defaticamento

Stretching dei quadricipiti	1min	_____	Note
Gatto-mucca	1min	_____	
Bird dog	1min	_____	
Stretching figura a 4	1min	_____	
Respirazione in 2 tempi	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.