

SCHEDA MASSA

Principiante – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	5'	
Crunch inverso su fitball	3x20	
Tenuta sui gomiti	3xtmax	
Squat a corpo libero	3x15	
Scheda (petto e tricipiti)		Peso
Panca piana al Multipower	4x12-10-8-8	
Pectoral machine	4x15-12-10-10	
Panca inclinata al Multipower	4x12-10-8-8	
Cavi per tricipiti	4x15-12-10-10	
Corda	4x15-12-10-10	
Piegamenti a terra	3xrmax	
Defaticamento		Peso
Stretching del pettorale	1min	
Stretching del tricipite	1min	
Stretching delle spalle	1min	
Gatto-mucca	1min	

GIORNO 2

Riscaldamento		Peso
Vogatore	5'	
Affondi in avanti	3x20	
Plank inverso	3xtmax	
Panca piana al multipower	3x15-12-10	
Scheda (dorso e bicipiti)		Peso
Lat machine larga	4x12-10-8-8	
Pulley	4x12-10-8-8	
Lat machine inversa	4x12-10-8-8	
Curl con manubri	4x15-12-10-10	
Curl con manubri da seduti	4x15-12-10-10	
Curl a martello da in piedi	2x15-12	
Defaticamento		Peso
Stretching dei bicipiti	1min	
Stretching dei tricipiti	1min	
Gatto-mucca	1min	
Cane a testa in giù	1min	

GIORNO 3

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	5'	
Sollevamento sulle punte	3x20	
Plank alto	3xtmax	
Sumo squat	3x15	
Scheda (gambe e spalle)		Peso
Pressa	4x12-10-8-8	
Lex estension	4x15-12-10-10	
Leg curl	4x15-12-10-10	
Shoulder press	4x12-10-8-8	
Alzate laterali in piedi	4x15-12-10-10	
Piegamenti a terra	3xmax	
Defaticamento		Peso
Stretching dei quadricipiti	1min	
Stretching dei tricipiti	1min	
Stretching degli ischiocrurali	1min	
Gatto-mucca	1min	