

SCHEDA MASSA

Intermedio – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Panca piana libera	3x15–12–10	_____
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x25	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____
Scheda (petto, dorso e braccia)		Peso
Trazioni alla sbarra	4xtmax	_____
Cavi in basso	3x12, rest 10''	_____
Curl seduto su panca	3x12, rest 10''	_____
Pike push up	3x12, rest 10''	_____
Rematore con manubri	3x12, rest 10''	_____
Superman da terra	3x12, rest 10''	_____
Defaticamento		Peso
Stretching del collo	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Corsa sul posto	1min	_____
Saluto al sole	1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento		Peso
Vogatore	10'	_____
Affondi in avanti	3x25	_____
Plank inverso	3xtmax	_____
Panca piana al multipower	3x15–12–10	_____
Scheda (gambe e schiena)		Peso
Leg press	3x12, rest 10''	_____
Pulley	3x12, rest 10''	_____
Pistol squat	3x12, rest 10''	_____
Ponte glutei con peso	3x12, rest 10''	_____
Squat bulgaro con manubri	3x12, rest 10''	_____
Plank alto	3xtmax	_____
Defaticamento		Peso
Bird dog	1min	_____
Stretching delle braccia	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____

GIORNO 3

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Sollevamento sulle punte	3x25	_____
Plank alto	3xtmax	_____
Sumo squat	3x25	_____
Scheda (addome e core)		Peso
Superman pull	3x12, rest 10''	_____
Leg raises	3x12, rest 10''	_____
Affondi laterali	3x15, rest 10''	_____
Elbow plank twist	3x20, rest 10''	_____
Ponte per glutei	3x20, rest 10''	_____
Piegamenti a terra	3x15, rest 10''	_____
Defaticamento		Peso
Uddiyana bandha	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____