

SCHEDA MASSA

Avanzati – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	10'	_____
Piegamenti	3x20	_____
Crunch gambe in alto e tocco punte	3x25	_____
Squat a corpo libero	3x25	_____
Scheda (petto e tricipiti)		Peso
Panca piana libera con manubri	3x8 + 1 strip.	_____
Apertura panca a 30°	4x10 + 1 strip.	_____
Panca inclinata libera	4x8 + 1 strip.	_____
Panca piana libera	3x25	_____
Panca stretta	3x8 + 1 strip.	_____
Dip libero	3xtmax	_____
French press con bilanciere su panca piana	3x12 + 1 strip.	_____
Defaticamento		Peso
Stretching del collo	1min	_____
Stretching degli arti superiori	1min	_____
Gatto-mucca	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 (schiena e bicipiti)		Peso
Trazioni con sovraccarico	4xtmax	_____
Rematore con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Lat machine larga	3x8 + 1 strip.	_____
Stacchi con bilanciere	3x10 + 1 strip.	_____
Curl alternato con manubri	3x8 + 1 strip.	_____
Curl con bilanciere	2x8 + 1 strip.	_____
Curl concentrato con un manubrio da seduto	3x8 + 1 strip.	_____
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 (gambe e dorso)		Peso
Squat con bilanciere	3x8 + 1 strip.	_____
Affondi in camminata con manubri	3x20	_____
Leg extension	3x12 + 1 strip.	_____
Squat con passo laterale	2x25	_____
Spinte con manubri da seduto	3x8 + 1 strip.	_____
Shoulder press	3x8 + 1 strip.	_____
Alzate laterali	3x8 + 1 strip.	_____
Military press in piedi con bilanciere	2x25	_____
Defaticamento		Peso
Uddiyana bandha	1min	_____
Cane a testa in giù	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____