

SCHEDA FORZA

Intermedio – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Tenuta a cucchiaino	4x20	_____
Tenuta laterale	3x30	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Panca piana	3x15-10-8	_____
Scheda (petto, dorso e bicipiti)		Peso
Panca piana libera	3x4	_____
Aperture	3x12	_____
Panca inclinata libera	3x6-4-4	_____
Lat machine inversa	3x4	_____
Lat machine larga	3x4	_____
Pulley	3x4	_____
Defaticamento		Peso
Stretching del pettorale	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento		Peso
Vogatore	5'	_____
Affondi in avanti	4x20	_____
Plank inverso	3xtmax	_____
Pressa	3x15-12-10	_____
Scheda (gambe, spalle e tricipiti)		Peso
Pressa	3x4	_____
Squat libero con bilanciere	3x6	_____
Affondi con manubri	3x12 passi totali	_____
Leg extension	3x12	_____
Panca stretta al Multipower	3x4	_____
Dip	3xesaurimento	_____
Cavi in basso	3x15	_____
Defaticamento		Peso
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____
Stretching dei tricipiti	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Bird dog	1min	_____

GIORNO 3

Riscaldamento		Peso
Tenuta sui gomiti su fitball	4x20	_____
Tenuta laterale	3x20	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Distensioni con manubri da seduto	3x15-10-8	_____
Scheda (bicipiti e spalle)		Peso
Lento avanti al Multipower	3x4	_____
Shoulder press	3x4	_____
Alzate laterali	4x8	_____
Curl con bilanciere	3x4	_____
Curl con due manubri	3x4	_____
Croci ai cavi per bicipiti	3x12	_____
Defaticamento		Peso
Stretching dei bicipiti	1min	_____
Bird dog	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Circonduzioni delle spalle	1min	_____