

SCHEDA DEFINIZIONE

Principiante – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Tapis roulant	5'	_____
Crunch a terra	3x25	_____
Plank sui gomiti	3x30"	_____
Crunch doppio	3x20	_____
Burpee completo	3x5	_____
Scheda (petto, gambe e tricipiti)		Peso
Panca piana con manubri	3x12	_____
Chest press inclinata	4x12	_____
Aperture con manubri	4x12	_____
Squat con bilanciere	4x12	_____
Leg curl	3x15	_____
Cavi in alto	3x12	_____
French press con manubri (panca piana)	3x12	_____
Cyclette	20'	_____
Defaticamento		Peso
Stretching figura a 4	1min	_____
Bird dog	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____

GIORNO 2

Riscaldamento		Peso
Vogatore	5'	_____
Crunch inverso	3x25	_____
Plank laterale	3x30" per lato	_____
Crunch su fitball	3x20	_____
Burpee completo	3x5	_____
Scheda (dorso, spalle e bicipiti)		Peso
Lat machine larga	3x12	_____
Easy power station	4x12	_____
LowRow machine	4x12	_____
Pulley	3x15	_____
Curl con entrambi i manubri	4x15	_____
Curl al cavo	3x12	_____
Curl con bilanciere	3x12	_____
Corsa	20'	_____
Defaticamento		Peso
Stretching della zona lombare	1min	_____
Circonduzioni delle spalle	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Bird dog	1min	_____

GIORNO 3

Riscaldamento		Peso
Tenuta sui gomiti su fitball	3x30"	_____
Squat con bilanciere	3x25	_____
Crunch doppio	3x25	_____
Dip tra panche	3x25	_____
Affondi indietro con manubri	3x25	_____
Scheda (petto, gambe e tricipiti)		Peso
Pressa	4x12	_____
Affondi in camminata	4x20	_____
Leg extension	3x15	_____
Pectoral machine	3x12	_____
Shoulder press	3x12	_____
Alzate laterali	4x12	_____
Distensioni con manubri	3x12	_____
Corsa	20'	_____
Defaticamento		Peso
Bird dog	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Stretching del tricipite	1min	_____
Stretching degli ischiocrurali	1min	_____