

SCHEDA DEFINIZIONE

Avanzati – 2 gg

GIORNO 1

Riscaldamento		Peso
Corsa	5'	
Crunch	3x25	
Plank	3x20"	
Crunch doppio	3x20	
Piegamenti sulle braccia	3x20	
Burpees	3x5	
Scheda (petto, gambe e tricipiti)		Peso
Panca piana con manubri	3x12 + 2 strip.	
Panca inclinata con bilanciere	3x12 + 2 strip.	
Pectoral machine	3x12 + 2 strip.	
Pressa	3x12 + 2 strip.	
Affondi in camminata	4x20	
Leg extension	3x15 + 2 strip.	
Cavi in basso	3x15 + 2 strip.	
Corda in basso	3x12 + 2 strip.	
Corsa o cyclette	15'	
Defaticamento		Peso
Stretching del petto	1min	
Stretching del tricipite	1min	
Gatto-mucca	1min	
Stretching delle spalle	1min	

GIORNO 2

Riscaldamento		Peso
Vogatore	5'	
Crunch inverso	3x25	
Plank laterale	3x30" per lato	
Crunch su fitball	3x20	
Squat a corpo libero	3x25	
Burpees	3x5	
Scheda (spalle, dorso e bicipiti)		Peso
Lento avanti al multipower	3x12 + 2 strip.	
Alzate laterali	3x12 + 2 strip.	
Distensioni con manubri	3x12 + 2 strip.	
Lat machine larga	3x12 + 2 strip.	
Lat machine inversa	3x12 + 2 strip.	
Low row machine	3x15 + 2 strip.	
Curl con due manubri	3x15 + 2 strip.	
Curl al cavo	3x12 + 2 strip.	
Corsa o cyclette	15'	
Defaticamento		Peso
Stretching dei quadricipiti	1min	
Stretching delle braccia	1min	
Stretching degli ischiocrurali	1min	
Corda	1min	