

SCHEDA TONIFICAZIONE

Intermedio – 3 gg

GIORNO 1

Riscaldamento

Corsa	5'	Peso	_____
Crunch su fitball	3x25		_____
Plank	3x30"		_____
Piegamenti a terra	3x10		_____
Burpees	3x5		_____

Circuito 1

Panca piana con manubri	10 ripetizioni	Peso	_____
Alzate laterali	10 ripetizioni		_____
Squat con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 2

Panca inclinata con manubri	10 ripetizioni	Peso	_____
Dip tra due panche	10 ripetizioni		_____
Military press con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 3

Pressa	10 ripetizioni	Peso	_____
Squat jump	10 ripetizioni		_____
Curl con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 4

Trazioni	10 ripetizioni	Peso	_____
Lat machine inversa	10 ripetizioni		_____
Curl con entrambi i manubri da seduto	10 ripetizioni		_____

Circuito 5

Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	Peso	_____
--------------------------------------	-----	------	-------

Defaticamento

Stretching dei quadricipiti	1min	Note	_____
Gatto-mucca	1min		_____
Bird dog	1min		_____
Stretching figura a 4	1min		_____
Respirazione in 2 tempi	1min		_____

SCHEDA TONIFICAZIONE

Intermedio – 2 gg

GIORNO 2

Riscaldamento

Corsa	5'	Peso
Crunch su bosu	3x25	
Plank su una gamba sola	3x30"	
Piegamenti a terra	3x10	
Squat a corpo libero	3x25	

Circuito 1

Panca piana con bilanciere	10 ripetizioni	Peso
Alzate frontali	10 ripetizioni	
Affondi con bilanciere	10 ripetizioni	

Circuito 2

Panca inclinata con bilanciere	10 ripetizioni	Peso
French press con bilanciere su panca piana	10 ripetizioni	
Spinte in alto con manubri	10 ripetizioni	

Circuito 3

Squat con bilanciere	10 ripetizioni	Peso
Leg curl	10 ripetizioni	
Panca scott	10 ripetizioni	

Circuito 4

Lat machine larga	10 ripetizioni	Peso
Trazioni inverse	10 ripetizioni	
Curl con bilanciere	10 ripetizioni	

Circuito 5

Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	Peso
--------------------------------------	-----	------

Defaticamento

Stretching dei quadricipiti	1min	Note
Gatto-mucca	1min	
Bird dog	1min	
Stretching figura a 4	1min	
Respirazione in 2 tempi	1min	

SCHEDA TONIFICAZIONE

Intermedio – 3 gg

GIORNO 3

Riscaldamento

Corsa	5'	Peso	_____
Crunch su fitball	3x25		_____
Plank sui gomiti	3x30"		_____
Piegamenti a terra	3x10		_____
Burpees	3x5		_____

Circuito 1

Military press con bilanciere	10 ripetizioni	Peso	_____
Alzate laterali da seduti	10 ripetizioni		_____
Affondi in camminata con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 2

Panca inclinata con bilanciere	10 ripetizioni	Peso	_____
Dip	10 ripetizioni		_____
Piegamenti a terra	10 ripetizioni		_____

Circuito 3

Pressa con una gamba	10 ripetizioni	Peso	_____
Squat jump	10 ripetizioni		_____
Squat in isometria	20''		_____

Circuito 4

Lat machine larga	10 ripetizioni	Peso	_____
Pulley	10 ripetizioni		_____
Curl con manubri da seduti	10 ripetizioni		_____

Circuito 5

Corsa veloce (30" veloci + 1' lento)	10"	Peso	_____
--------------------------------------	-----	------	-------

Defaticamento

Stretching dei quadricipiti	1min	Note	_____
Gatto-mucca	1min		_____
Bird dog	1min		_____
Stretching figura a 4	1min		_____
Respirazione in 2 tempi	1min		_____