

SCHEDA TONIFICAZIONE

Avanzato – 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	_____
Military press con manubri	10 ripetizioni		_____
Squat con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 2

Panca inclinata con manubri	10 ripetizioni	Peso	_____
Dip con sovraccarico	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		_____
Stacchi 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

Avanzato – 3 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	_____
Tirate al mento con bilanciere	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 con carico	10 ripetizioni		_____
Panca stretta	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

Avanzato – 3 gg

GIORNO 3

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

Military press con bilanciere	10 ripetizioni	Peso	_____
Distensioni Arnold	10 ripetizioni		_____
Affondi in camminata con bilanciere	10 ripetizioni		_____

Circuito 2

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

Circuito 3

Pressa con una gamba sola	10 ripetizioni	Peso	_____
Stacchi con gambe tese	10 ripetizioni		_____
Leg extension	10 ripetizioni		_____

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		_____