

PRINCIPIANTE FULLBODY GIORNO 1Scheda valida dal: 01/08/2019 sino al:
01/08/2020

CARDIO FITNESS

Serie Rip. Peso Pausa

**Ellittica**

10 minuti di riscaldamento a bassa intensità solo attivazione muscolare

1

PETTORALI

**Flessioni in ginocchio**

non pensare a farle veloci ma a farle bene un buon coinvolgimento del petto è il miglior feedback

3

10



PETTORALI

**Chest press**

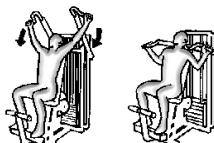
partire da un carico del 60% del massimale la prima serie 70% la seconda 80% la terza. esempio: massimale 50 kg (massimo sforzo 1 colpo) 30 kg 5 ripetizioni 35 kg 5 ripetizioni 40 kg 3 serie da 5 ripetizioni

5

5

120 sec

SPALLE

**Lento alla macchina movimento negativo**

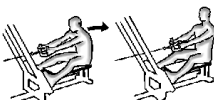
alzata decisa ma senza strattoni mantenere la fase negativa (discesa) per 3 secondi

3

8

60

DORSALI

**Pulley basso stretto**

mantenere il busto eretto e stabile

4

8

90

GAMBE

**Pressa inclinata gambe aperte**

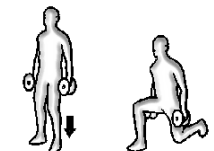
non fate carico sui lombari se sentite la zona interessata dolorante abbassate il peso e controllate l'esecuzione

3

10

90

GAMBE

**Affondi con manubri**

8 per gamba

3

8

60