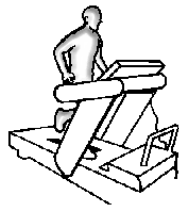


FULL BODY GIORNO 2

Scheda valida dal: 01/08/2019 sino al:
01/08/2020

CARDIO FITNESS

Serie	Rip.	Peso	Pausa
-------	------	------	-------

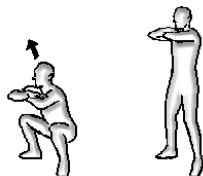


Tapisroulant

10 minuti in pendenza dall'8 % in su e velocità dai 4,5 % in su mantenendo i batti tra i 120 e i 130 bpm

1	10		
---	----	--	--

GAMBE

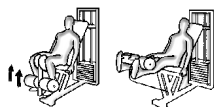


Squat senza peso

cercare di mantenere il baricentro all'interno del piede e scendere come se dovete sedervi su una sedia, immaginate il piede come un piedistallo dondolatevi per trovare il punto esatto per trovare il centro del piede. Scendere e cercare la sensazione di sedersi, il movimento è anche inteso come riscaldamento ripetizioni lente e controllate

4	8		
---	---	--	--

GAMBE

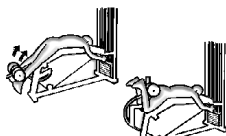


Leg extension

tenere i glutei aderente allo schienale per evitare un coinvolgimento troppo marcato dell'articolazione del ginocchio in superserie con leg curl: eseguire una serie di leg extension e subito una di leg curl, successivamente fare una pausa di 90 sec e così via per 3 serie

3	8		90
---	---	--	----

GAMBE

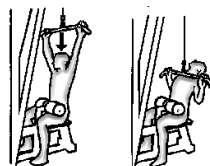


Leg curl

peso leggero e da non sottovalutare, cercate un movimento fluido e di non contrarre troppo il lombare

3	8		90
---	---	--	----

DORSALI

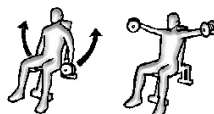


Lat machine avanti presa larga

le ripetizioni saranno a scalare e aumentare il peso esempio: 35 kg 10 ripetizioni 40 kg 8 ripetizioni 45 kg 6 ripetizioni 50 kg 4 ripetizioni

4	10,8,6,4		90
---	----------	--	----

SPALLE



Alzate laterali con manubri seduto

in questo esercizio non cercate di prendere il decollo, credetemi se vi dico che la tecnica è tutto, peso leggero pause corte tecnica e le spalle lavorano bene

3	10		60
---	----	--	----

PETTORALI



Croci su panca inclinata

recupero parziale anche qua dovete coinvolgere il petto con enfasi alla zona clavicolare. esempio: 8 ripetizioni 10 kg 8 ripetizioni 8 kg 8 ripetizioni 6 kg pausa e ricomincio x 3 volte

3	8x8x8		90
---	-------	--	----

