

Scheda 3229

Data creazione: 07/05/2025 Data invio: 14/07/2025

Allenamento Giorno 1

1. Funicella (Aerobico)

1 serie per 5:00 min e 30 sec di recupero

null

2. Riscaldamento Parte Superiore Completo (Aerobico)

2 serie per 30 sec e 30 sec di recupero tra le serie

null

3. Distensioni Manubri Panca Piana (Pettorali)

4 serie con 12 ripetizioni e 40 sec di recupero tra le serie

null

4. Croci Panca Piana (Pettorali)

4 serie con 10 ripetizioni e 40 sec di recupero tra le serie

null

Tecnica Super Serie (combinati)

Giro 1 - Super Serie (combinati)

5. Alzate combinate con manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

5. Distensioni lente manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

Riposo dopo il 1° giro: 1:00 min

Giro 2 - Super Serie (combinati)

5. Alzate combinate con manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

5. Distensioni lente manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

Riposo dopo il 2° giro: 1:00 min

Giro 3 - Super Serie (combinati)

5. Alzate combinate con manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

5. Distensioni lente manubri in piedi (Spalle)

Eeguire l'esercizio con 10 ripetizioni senza recupero.

Riposo dopo il 3° giro: 1:00 min

5. Plank (Corpo-libero)

3 serie per 30 sec e 1:00 min di recupero tra le serie

null

6. Stacchi manubri gambe semiflesse (Dorsali)

4 serie con 12 ripetizioni e 30 sec di recupero tra le serie

null

7. Squat un manubrio (Quadricipiti)

4 serie con 10 ripetizioni e 30 sec di recupero tra le serie

null

8. Calf in piedi con manubrio (Polpaccio)

3 serie con 20 ripetizioni e 30 sec di recupero tra le serie

null

9. Push up tra le panche (Tricipiti)

3 serie con 10 ripetizioni e 40 sec di recupero tra le serie

10. Curl manubri (Bicipiti)

4 serie con 10 ripetizioni e 40 sec di recupero tra le serie

11. Allungamento deltoide e tricipite (Stretching)

2 serie per 20 sec e 30 sec di recupero tra le serie

null

12. Allungamento quadricipite in piedi (Stretching)

2 serie per 20 sec e 30 sec di recupero tra le serie

null

13. Stretching deltoide-bicipite-pettorale (Stretching)

2 serie per 20 sec e 30 sec di recupero tra le serie

null