

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)

Eseguire 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)

Eseguire l'esercizio con **10** ripetizioni senza recupero.



5. Distensioni lente manubri in piedi (Spalle)

Eseguire 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)

Eseguire l'esercizio con **10** ripetizioni senza recupero.



5. Distensioni lente manubri in piedi (Spalle)

Eseguire 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

