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)

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 **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