




SCHEDA INTERMEDIA TOTAL-BODY PER GENETICA ENDOMORFO E INTERMEDIO MESO-ENDOMORFO X 8
SETTIMANE

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
CRUNCH A TERRA 	2X20 ADDOMINALI	
STEP-UP CON MANUBRI 	2X12 GAMBE	
AIR SQUAT 	2X15 “	
CALF INPIEDI A UNA GAMBA 	2X15 POLPACCI	
FLESSIONI LOMABARI A TERRA 	2X12 “	

DISTENSIONI PANCA PIANA CON M 	2X12	PETTO	
CROCI PANCA INCLINATA 	2X12	“	
REMATORE CON B A PRESA INVERSA 	2X12	DORSO	
PULL-OVER CON MANUBRIO 	2X12	“	
CRUNCH LATERALI DA STESI 	ADDOMINALI+OBLIQUI 2X20		
TIRATE AL MENTO B PRESA STRETTA 	2X12	SPALLE	
ALZATE LATERALI DA SEDUTI CON BUSTO FLESSO 	2X12	“	

CURL CON SBARRA A Z PRESA STRETTA 	2X12	BICIPITI	
ESTENSIONI DIETRO LA NUCA CON M 	2X12	TRICIPITE	
CRUNCH INVERSO A TERRA 	2X20	ADDOMINALI	

Spiegazione del programma: il **total-body** consiste di allenare tutti i gruppi muscolari per 3 volte a settimana, a giorni alterni. **Obbiettivo:** tonificare e perdere grasso. **Osservazione tecniche:** M. (MANUBRI) B. (BILANCIERE). RECUPERO PER SERIE 30 SECONDI, GAMBE 60 SECONDI, PER ESERCIZIO 90 SECONDI, SCEGLI UN PESO PER FARE LE RPETIZIONI PRESCRITTE, AUMENTA IL PESO GRADUALMENTE.