




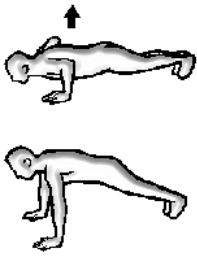







SCHEDA AVANZATA TOTAL-BODY PER GENETICA ENDOMORFO E INTERMEDIO MESO-ENDOMORFO X 8
SETTIMANE

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
SPINTE DEL BACINO IN ALTO 	2X15 ADDOMINALI	
STACCO STILE SUMO 	2X15 GAMBE	
STACCHI A GAMBE TESE 	2X15 “	
CALF DA SEDUTI CON BILANCIERE 	2X20 POLPACCI	
CROCI PANCA INCLINATA 	2X12 PETTO	

PIEGAMENTI A TERRA PER PETTO 	2XMAX RIPETIZIONI “	
REMATORE CON MANUBRI E PRESA STRETTA 	2X12 DORSO	
PULL-OVER ALTERNATO CON MANUBRI 	2X15 “	
GOOD MORNING 	2X20 LOMBARI	
RUSSIAN SIT UP CON UN KETTLEBELL 	ADDOMINALI+OBLIQUI 2X20	
ARNOLD PRESS 	2X15 SPALLE	

BAND LATERAL RAISE CON ELASTICO 	2X12	"	
CURL BILANCIERE DRITTO 	3X12	BICIPITI	
FRENCH PRESS CON BILANCIERE 	3X12	TRICIPITE	
CRUNCH INVERSO CON SFORBICIAE 	2X30	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.