
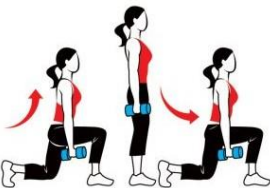
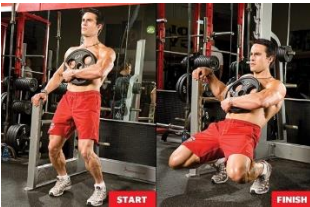










TrainersBody

Ad ogni individuo il suo corpo
Ad ogni corpo il suo programma

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

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
PLANK SU GOMITI 	5" MINUTI ADDOMINALI	
AFFONDI IN CAMMINATA 	2X15	GAMBE
SISSY SQUAT 	2X15	"
CALF IN PIEDI CON UNA GAMBA 	2X15	POLPACCI
DISTENSIONI PANCA INCLINATA B 	2X15	PETTO

PUSH UP CON APPOGGIO 	2X20	"	
AMERICAN SWING 	2X20	DORSO	
REMATORE CON MANUBRIO 	2X15	"	
STACCO PER LOMBARI 	2X15	LOMBARI	
OBLIQUI A TERRA 	ADDOMINALI+OBLIQUI 2X20 (per lato)		
ALZATE LATERALI 	2X15	SPALLE	
ALZATE FRONTALI CON DISCO 	2X15	"	

CURL CONCENTRATO 	3X12	BICIPITI	
ESTENSIONE KICK-BACK 	3X12	TRICIPITE	
CRISS CROSS CON GAMBE ALTERNATO 	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.