









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

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
<b>CRUNCH BRACCIA TESE TRA LE GAMBE</b>  	<b>2X20      ADDOMINALI</b>	
<b>AFFONDI BULGARI CON MANUBRI</b>  	<b>2X12      GAMBE</b>	
<b>LEG EXTENSION</b>  	<b>2X20      “</b>	
<b>CALF DA SEDUTI CON BILANCIERE</b>  	<b>2X20      POLPACCI</b>	
<b>DISTENSIONI PANCA INCLINATA CON B</b>  	<b>2X12      PETTO</b>	
<b>BANDED CHEST PRESS CON ELASTICO</b>  	<b>2X20      “</b>	

<b>REMATORE CON ELASTICO</b>  	2X20	DORSO	
<b>REMATORE CON MANUBRI</b>  	2X12	“	
<b>CRUNCH IN ROTAZIONE CON PANCA</b>  	ADDOMINALI+OBLIQUI 2X20		
<b>LENTO AVANTI CON BILANCIERE</b>  	2X12	SPALLE	
<b>ALZATE LATERALI SU PANCA INCLINATA</b>  	2X12	“	
<b>CURL CON ELASTICO</b>  	2X15	BICIPITI	
<b>FRENCH PRESS CON M PANCA PIANA</b>  	2X12	TRICIPITE	

<b>CRUNCH CON MANUBRIO</b>  	<b>2X20      ADDOMINALI</b>	
---	-----------------------------	--

**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.