

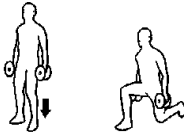














SCHEDA AVANZATA TOTAL-BODY PER GENETICA ENDOMORFO E INTERMEDIO MESO-ENDOMORFO X 8
SETTIMANE

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
CRUNCH CHIUSURA A LIBRO 	2X30 ADDOMINALI	
SQUAT FRONTALE 	2X15 GAMBE	
AFFONDI DIETRO 	2X12 “	
CALF IN PIEDI CON BILANCIERE 	2X15 POLPACCI	
DISTENSIONI PANCA PIANA MNUBRI 	2X15 PETTO	
PUSH UP 	2X20 “	

REMATORE CON BILANCIERE 	2X15	DORSO	
REMATORE RENEGADE CON KETTLEBELL 	2X12	“	
MEZZI STACCHI PER LOMBARI 	2X15	LOMBARI	
MEDICINE BALL RUSSIAN TWIST 	ADDOMINALI+OBLIQUI 2X20		
LENTO DIETRO CON MANUBRI 	2X15	SPALLE	
CRAB WALK 	2X12	“	
SPIDER CURL 	3X12	BICIPITI	

PUSH UP DECLINATO SU PANCA 	3X12 TRICIPITE	
DOUBLE CRUNCH 	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.