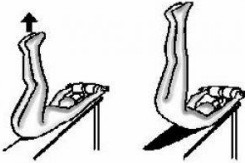

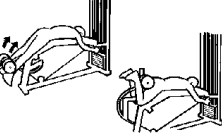




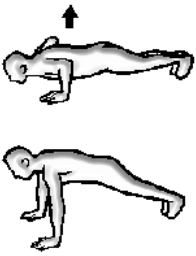

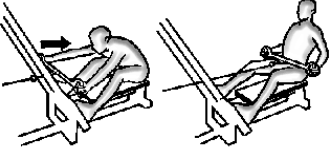





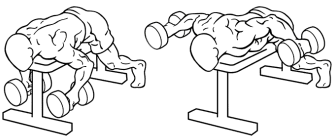



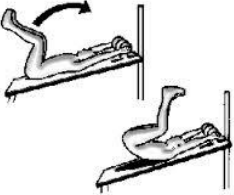
# TrainersBody

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:
<b>SPINTE DEL BACINO IN ALTO</b> 	<b>2X15</b> <b>ADDOMINALI</b>	
<b>STACCO STILE SUMO</b> 	<b>2X15</b> <b>GAMBE</b>	
<b>LEG CURL</b> 	<b>2X15</b> <b>“</b>	
<b>CALF SEDUTO</b> 	<b>2X12</b> <b>POLPACCI</b>	
<b>CROCI PANCA INCLINATA AI CAVI</b> 	<b>2X12</b> <b>PETTO</b>	

<p><b>PIEGAMENTI A TERRA PER PETTO</b></p> 	<p><b>2XMAX RIPETIZIONI</b> “</p>	
<p><b>LAT MACHINE CON TRIANGOLO</b></p> 	<p><b>2X12</b> <b>DORSO</b></p>	
<p><b>PULLEY-BASSO A PRESA LARGA</b></p> 	<p><b>2X15</b> “</p>	
<p><b>IPERTENSIONI FLESSIONI LOMABARI CON PESO AL PETTO</b></p> 	<p><b>2X15</b> <b>LOMBARI</b></p>	
<p><b>CRUNCH SU PANCA PER OBLIQUI</b></p> 	<p><b>ADDOMINALI+OBLIQUI</b> <b>2X20</b></p>	
<p><b>LENTO AVANTI M ROTAZIONE (arnold press)</b></p> 	<p><b>2X15</b> <b>SPALLE</b></p>	

<p><b>ALZATE LATERALI CORPO A 90° CON PANCA</b></p> 	<p><b>2X12</b>      “</p>	
<p><b>CURL B DRITTO</b></p> <p>A  B </p>	<p><b>3X12</b>      <b>BICIPITI</b></p>	
<p><b>FRENCH PRESS B</b></p> 	<p><b>3X12</b>      <b>TRICIPITE</b></p>	
<p><b>CRUNCH INVERSO</b></p> 	<p><b>2X30</b>      <b>ADDOMINALI</b></p>	

**Spiegazione del programma:** il **total-body** consiste di allenare tutti i gruppi muscolari per 3 volte a settimana, a giorni alterni. **Obiettivo:** tonificare e perdere grasso. Inizia con il riscaldamento 10 minuti (tapis roulant), a fine allenamento fai 40 minuti (tapis roulant). **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.