















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

ESERCIZIO:	SERIE-RIPET:	PESO:
CRUNCH GAMBE SU PANCA 	2X20 ADDOMINALI	
AFFONDI CON MANUBRI 	2X12 GAMBE	
LEG CURL CON MANUBRIO A TERRA 	2X12 “	
CALF IN PIEDI CON UNA GAMBA 	2X15 POLPACCI	
DISTENSIONI M PANCA INCLINATA 	2X12 PETTO	
CROCI PANCA PIANA 	2X12 “	

REMATORE CON MANUBRIO 	2X12	DORSO	
PULL-OVER CON MANUBRIO 	2X12	“	
CRUNCH INVERSO 	2X20	ADDOMINALI	
LENTO DIETRO CON MANUBRI 	2X12	SPALLE	
ALZATE POSTERIORI CON POSTURA FACILITATA 	2X12	“	
CURL M SEDUTO ALTERNATO 	2X12	BICIPITI	
ESTENSIONI KICK-BACK DA SEDUTO 	2X12	TRICIPITE	

TWIST DA SEDUTI 	5" MINUTI	FIANCHI	
---	------------------	----------------	--

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.