



L'angolo del Fitness

L'ANGOLO DEL FITNESS - WWW.ANGOLODELFITNESS.IT

SCHEDA MODELLO MASSA N°2

OBIETTIVO
MASSA

LIVELLO
AVANZATO

DURATA
8 SETTIMANE
SEDUTE : 3

PERIODO
DAL 25-09-2013
AL 20-11-2013

1° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI
RISCALDAMENTO



2 - Pettorali
SPINTE PANCA PIANA
BILANCERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
8-6-6-4



3 - Pettorali
SPINTE PANCA ALTA
2 MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
10-8-8



4 - Pettorali
CHIUSURE AI CAVI
ALTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3*6+6+6
TECNICA STRIPPING



5 - Pettorali
PIEGAMENTI ALLE
PARALLELE

Serie e rip. (Rec. : 01.00)
3*MAX



6 - Spalle
SPINTE SEDUTO 2
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
8-6-6-4



7 - Spalle
VOLARE SEDUTO 2
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
10-8-6



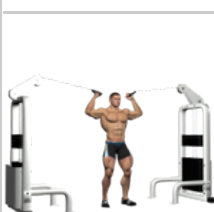
8 - Bicipiti
CURL BILANCIERE IN
PIEDI

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
8-6-6-4



9 - Bicipiti
CURL PANCA SCOTT
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
8-6-6-4



10 - Bicipiti
CURL AI CAVI ALTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3*6+6+6
TECNICA STRIPPING



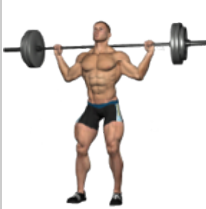
11 - Avambracci
CURL POLSI
BILANCIERE SU
PANCA PIANA
Serie e rip. (Rec. : 01.00)
3*8

2° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO

5 - 10 MINUTI DI
RISCALDAMENTO



2 - Quadricipiti
SQUAT

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
8-6-6-4



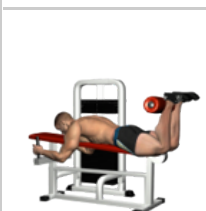
3 - Quadricipiti
LEG PRESS
ORIZZONTALE

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
10-8-6



4 - Quadricipiti
AFFONDI LATERALI
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
12-10-8



















5 - Femorali
LEG CURL SDRAIATO

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3*8



6 - Femorali
STACCHI A GAMBE
TESE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
10-8-8

 <p>7 - Polpacci CALF MACHINE SEDUTO</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 15-15-12-12</p>	 <p>8 - Addominali ALZATE GAMBE TESE ALLE PARALLELE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) 3*12 CON SOVRACCARICO</p>	 <p>9 - Addominali CRUNCH A TERRA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) 3*12 CON SOVRACCARICO</p>
 <p>10 - Addominali CRISS CROSS A TERRA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) 3*12</p>	 <p>11 - Addominali CRUNCH HYPEREXTENSION</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 00.30) 3*12 CON SOVRACCARICO</p>	
<p>3° SEDUTA DI ALLENAMENTO</p>		
 <p>1 - Cardio CORSA SU TAPPETO</p> <p>5 - 10 MINUTI DI RISCALDAMENTO</p>	 <p>2 - Dorsali REMATORE BILANCERE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 02.00) 8-6-6-4</p>	 <p>3 - Dorsali TRAZIONI ALLA SBARRA AVANTI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3*8</p>
 <p>4 - Dorsali TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA INVERSA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3*8</p>	 <p>5 - Dorsali STACCHI DA TERRA CON BILANCIERE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 02.00) 4-4-3-3</p>	 <p>6 - Dorsali PULL DOWN AL LAT MACHINE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3*6+6+6 TECNICA STRIPPING</p>
 <p>7 - Spalle VOLARE INVERSO PANCA ALTA 2 MANUBRI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 10-8-8-6</p>	 <p>8 - Trapezi SHRUGS BILANCIERE IN PIEDI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3*12</p>	 <p>9 - Tricipiti DISTENSIONI BILANCIERE PRESA STRETTA PANCA PIANA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 8-6-6-4</p>
 <p>10 - Tricipiti FRENCH PRESS BILANCIERE PANCA PIANA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 8-8-6</p>	 <p>11 - Tricipiti SPINTE AI CAVI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 10-8-6</p>	

