

 <p>L'angolo del Fitness</p>	<p>L'ANGOLO DEL FITNESS - WWW.ANGOLODELFITNESS.IT</p> <p>SCHEDA MODELLO</p> <p>FORZA & IPERTROFIA</p>		
	<p>OBIETTIVO FORZA</p>	<p>LIVELLO AVANZATO</p>	<p>DURATA 4 SETTIMANE</p> <p>SEDUTE : 3</p>

1° SEDUTA DI ALLENAMENTO

1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO



5 - 10 MINUTI DI RISCALDAMENTO

2 - Pettorali
SPINTE PANCA PIANA BILANCIERE



Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5-3-2

3 - Pettorali
SPINTE PANCA ALTA BILANCIERE




Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3x8

4 - Pettorali
APERTURE PANCA PIANA 2 MANUBRI



Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3x8

5 - Pettorali
CHIUSURE AI CAVI ALTI



Serie e rip.
3x6
DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 6

6 - Pettorali
SPINTE PANCA PIANA 2 MANUBRI



Serie e rip. (Rec. : 02.30)
3x6
DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 5

7 - Pettorali
PIEGAMENTI ALLE PARALLELE



Serie e rip.
1X30
PAUSE DI 5 SECONDI OGNI 5 RIPETIZIONI

8 - Bicipiti
CURL BILANCIERE IN PIEDI



Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5-3-2

9 - Bicipiti
CURL MANUBRI SEDUTO MANI FUORI



Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3X8

10 - Bicipiti
CURL ALTERNATO SEDUTO PANCA ALTA 2 MANUBRI



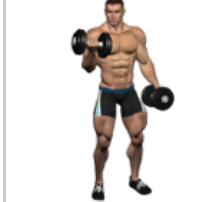
Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3X8

11 - Bicipiti
CURL PANCA SCOTT 1 MANUBRIO



Serie e rip.
3X6
DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 12

12 - Bicipiti
CURL IN PIEDI 2 MANUBRI ALTERNATI



Serie e rip. (Rec. : 02.30)
3X6
DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 11

13 - Bicipiti
CURL AI CAVI ALTI




Serie e rip.
1X30
PAUSE DI 5 SECONDI OGNI 5 RIPETIZIONI

2° SEDUTA DI ALLENAMENTO

1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO




2 - Quadricipiti
SQUAT



Serie e rip. (Rec. : 02.00)
3X8

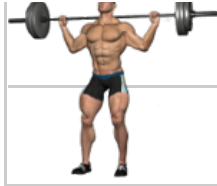
3 - Quadricipiti
HACK SQUAT



Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3X8





















5 - 10 MINUTI DI
RISCALDAMENTO


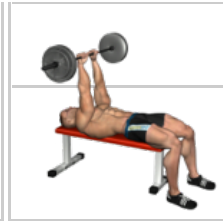
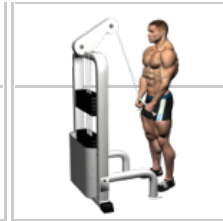


3X8



3X6


 <p>4 - Quadricipiti PRESSA 45°</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3X8</p>	 <p>5 - Femorali LEG CURL SDRAIATO</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3X8</p>	 <p>6 - Polpacci CALF MACHINE SEDUTO</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3X12</p>			
 <p>7 - Polpacci CALF IN PIEDI SINGOLA GAMBA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3X12</p>	 <p>8 - Spalle LENTO DIETRO SEDUTO BILANCIERE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 02.00) 5-3-2</p>	 <p>9 - Spalle VOLARE IN PIEDI 2 MANUBRI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3X8</p>			
 <p>10 - Spalle ALZATE LATERALI SINGOLO CAVO IN PIEDI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3X8</p>	 <p>11 - Spalle ALZATE FRONTALI IN PIEDI BILANCIERE</p> <p>Serie e rip. 3X6 DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 12</p>	 <p>12 - Spalle SPINTE SEDUTO 2 MANUBRI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 02.30) 3X6 DA ESEGUIRE IN SUPER SET CON L'ESERCIZIO 11</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) 5-3-2</p>	 <p>3 - Dorsali TRAZIONI PULLEY BASSO</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3x8</p>
 <p>4 - Dorsali LAT MACHINE AVANTI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3x8</p>	 <p>5 - Dorsali TRAZIONI ALLA SBARRA AVANTI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3*8</p>	 <p>6 - Dorsali REMATORE 1MAN BUSTO 90°</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3x6</p>			
 <p>7 - Dorsali PULL DOWN AL LAT MACHINE</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3*6+6+6 TECNICA STRIPPING</p>	 <p>8 - Spalle VOLARE INVERSO PANCA ALTA 2 MANUBRI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30) 3x8</p>	 <p>9 - Trapezi SHRUGS BILANCIERE IN PIEDI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.00) 3*12</p>			
<p>10 - Tricipiti DISTENSIONI BILANCIERE PRESA STRETTA PANCA PIANA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30)</p>	<p>11 - Tricipiti FRENCH PRESS BILANCIERE PANCA PIANA</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30)</p>	<p>12 - Tricipiti SPINTE AI CAVI</p> <p>Serie e rip. (Rec. : 01.30)</p>			

	5-3-2		3x8		3x8
--	--------------	---	------------	---	------------



13 - Addominali
ALZATE GAMBE TESE ALLE PARALLELE

Serie e rip. (Rec. : 00.30)
3x20



14 - Addominali
ALZATE GAMBE SU PANCA RECLINATA

Serie e rip. (Rec. : 00.30)
3x12
CON SOVRACCARICO



15 - Addominali
CRUNCH A TERRA

Serie e rip. (Rec. : 00.30)
3x12
CON SOVRACCARICO



16 - Addominali
CRISS CROSS A TERRA

Serie e rip. (Rec. : 00.30)
3x12
CON SOVRACCARICO

