



L'angolo del Fitness

L'ANGOLO DEL FITNESS - WWW.ANGOLODELFITNESS.IT

SCHEDA MODELLO FORZA IN MULTIFREQUENZA

OBIETTIVO
FORZA

LIVELLO
INTERMEDIO

DURATA
4 SETTIMANE
SEDUTE : 2

PERIODO
DAL 26-10-2013
AL 23-11-2013

1° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO

Serie e rip.
**5 - 10 MINUTI DI
RISCALDAMENTO**



2 - Quadricipiti
SQUAT

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5x5



3 - Quadricipiti
AFFONDI FRONTALI 2
MANUBRI

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



4 - Pettorali
SPINTE PANCA PIANA
BILANCERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5x5



5 - Pettorali
APERTURE PANCA
ALTA 2 MANUBRI

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



6 - Pettorali
CHIUSURE AI CAVI
ALTI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3x6+6+6
TECNICA STRIPPING



7 - Spalle
SPINTE SEDUTO 2
MANUBRI

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
4x8



8 - Tricipiti
FRENCH PRESS
BILANCIERE PANCA
PIANA

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



9 - Addominali
ALZATE GAMBE TESE
ALLE PARALLELE

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

10 - Addominali
CRUNCH A TERRA

Serie e rip.
3x12



2° SEDUTA DI ALLENAMENTO



1 - Cardio
CORSA SU TAPPETO

Serie e rip.
**5 - 10 MINUTI DI
RISCALDAMENTO**



2 - Femorali
STACCHI A GAMBE
TESE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5x5



3 - Femorali
LEG CURL SDRAIATO

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
4x8



4 - Dorsali
REMATORE
BILANCERE

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5x5



5 - Dorsali
TRAZIONI ALLA
SBARRA AVANTI

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



6 - Spalle
VOLARE SEDUTO 2
MANUBRI

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



7 - Trapezi
TIRATE AL MENTO
BILANCIERE

Serie e rip. (Rec. : 01.00)
3x8



8 - Bicipiti
CURL BILANCIERE IN
PIEDI

Serie e rip. (Rec. : 02.00)
5x5



9 - Bicipiti
CURL IN PIEDI AI CAVI
BASSI

Serie e rip. (Rec. : 01.30)
3x6+6+6
TECNICA STRIPPING



10 - Addominali
ALZATE GAMBE SU
PANCA RECLINATA

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



11 - Addominali
PIEGAMENTI
LATERALI 2 MANUBRI
IN PIEDI

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

