



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

