

SCHEMA DI ALLENAMENTO

Muscoli principalmente coinvolti	Tipologia di Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Progressione del carico			
Giorno A								
Riscaldamento	Corsa sul posto o salto con la corda	1	2 minuti	1 min				
Quadricipiti + Glutei	Squat	2 - 3	15 - 25	1 min				
Estensori anca + interno coscia	Affondi laterali	2 - 3	15 - 25	1 min				
Glutei	Estensioni dell'anca a terra	2 - 3	15 - 25	1 min				
Glutei	Abduzione dell'anca	2 - 3	15 - 25	1 min				
Bicipiti femorali	Leg curl isometrico	2 - 3	10 - 15	1 min				
Polpacci	Calf su un piede	2 - 3	10 - 15	1 min				
Giorno B								
Riscaldamento	Aperture e rotazioni delle braccia	2	20 - 30	1 min				
Pettorali + Tricipiti + Spalle	Distensioni con manubri	2 - 3	15 - 25	1 min				
Pettorali + Tricipiti + Spalle	Piegamenti sulle braccia	2 - 3	10 - 15	1 min				
Pettorali + Deltoidi	Chiusure	2 - 3	15 - 25	1 min				
Pettorali + Tricipiti + Deltoidi	Dips su sedia	2 - 3	10 - 15	1 min				
Bicipiti	Curl alternati	2 - 3	15 - 25	1 min				
Avambracci + Bicipiti	Curl alternati presa prona	2 - 3	15 - 25	1 min				
Giorno C								
Riscaldamento	Alzate laterali e frontali	2	20 - 30	1 min				
Spalle (Deltoidi)	Alzate laterali	2 - 3	15 - 25	1 min				
Deltoidi + Petto + Trapezio	Lento dietro da seduto	2 - 3	15 - 25	1 min				
Dorsali + Bicipiti	Rematore con manubrio	2 - 3	15 - 25	1 min				
Dorsali + Pettorali	Pullover	2 - 3	15 - 25	1 min				
Addominali	Crunch	2 - 3	15 - 25	1 min				
Addominali	Russian Twist	2 - 3	15 - 25	1 min				
Al termine degli esercizi, si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching.					Buon Allenamento!			