

BICIPITI		TRICIPITI	
	Curl in Piedi Bilanciere Manubri Libero		Push Down
	Panca 30° B5 3x10		French Press B6 Manubri 3x10
	Concentrato 		Dip
	Cavo Basso 		Kick Back
	Curl su panca 		Push Down cavo alto presa inversa singolo
	Panca scott bilanciere manubrio		Estensioni verticali manubrio (braccio singolo)
	Cavo alto 		Curl a martello

Note: 1 minuti di recupero tra le serie

Obiettivi: aumentare il carico di settimana in settimana













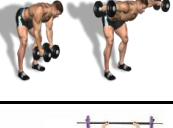





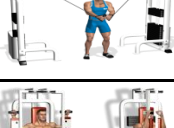





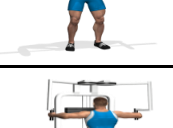

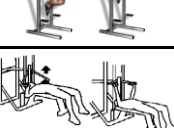

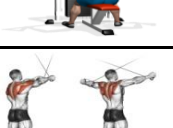




SCHEDA DI ALLENAMENTO DI:
TONIFICAZIONE DONNA
3 SEDUTE A SETTIMANA
 Trainer: Simone Marocchi

CARDIO FITNESS

	Run 1 10' incli.6 vel 5		Recline
	Bike 		Ellittica

ADDOMINALI **Recupero 60"**

	CRUNCH 2 4x20		CRUNCH INVERSO Suolo Panca
	CRUNCH TORSIONE Suolo Panca		SIT UP
	TORSIONI FIT BALL 		PLANK LATERALE
	ABDOMINAL C. 		PLANK PRONO 3 4xmax

GAMBE		PETTORALI		Recupero 60''	DORSALI		SPALLE	
	Squat A2 Bilanciere 4x8		Dist. Bilanciere P.P. P.I. P.D.			Lat Machine B2 Avanti P.N. 4x10		Lento Manubri B3 3x8
	Leg Press		Dist. Manubri P.P. P.I. P.D.		Sbarra Avanti P.N. Avanti P.I.		Alzate Laterali	
	Leg Extension A3 3x10		Croci B1 P.P. 4x10		Pulley Stretto Largo		Alzate a 90°	
	step up C1 3x10		Chest Press		Vertical Traction		Shoulder Press	
	Adductor C3 3x15		Cavi In Piedi		Rematore		Alzate Frontali	
	Abductor C4 3x15		Pectoral Machine		Vertical Row		Tirate al mento Manubri Bilanciere Cavo	
	Sitting Leg Curl C5 4x8		Parallele		Pull Over Manubrio Bilanciere		Peck Back B4 3x10	
	Standing Leg Curl		Bench press machine		Iperestensioni su panca A1 4xmax		Croci inverse ai cavi	
	Stacchi Rumeni A4 3x8		Ponte A5 4x10		Iperestensioni a terra			