



SCHEDA DI ALLENAMENTO

CIRCUITO

DIMAGRIMENTO

DURATA: 7 SETTIMANE

Trainer: Salvatore Tola

CARDIO FITNESS

BICIPITI		TRICIPITI	
	Curl in Piedi 11 Manubri 20		Push Down
	Panca 30°		French Press 11 Manubri 20
	Concentrato		Dip
	Cavo Basso		Kick Back
	Curl su panca		Push Down cavo alto presa inversa
	Panca scott bilanciere manubrio		Estensioni verticali con manubrio (braccio singolo)
	Cavo alto		

Obiettivi: diminuzione massa grassa

Note: allenamento a circuito, eseguire un colore ogni seduta seguire numerazione per ogni colore, ripetere il circuito per almeno 3 volte con recupero di 2 minuti a fine circuito.

	Run 1 10' 1 10'		Recline
--	---------------------------------	--	----------------

	Bike		Ellittica 6-12 5' alta intensità Ellittica 6-12 5' alta intensità
--	-------------	--	--








ADDOMINALI

	CRUNCH 2-7-13 Suolo 20 CRUNCH 2-7-13 Suolo 20		CRUNCH INVERSO Suolo Panca
--	--	--	---

	CRUNCH TORSIONE Suolo Panca		SIT UP
--	--	--	---------------

	TORSIONI FIT BALL		PLANK LATERALE
--	--------------------------	--	-----------------------

	ABDOMINAL C.		PLANK PRONO
--	---------------------	--	--------------------

GAMBE		PETTORALI		DORSALI		SPALLE	
	Squat 3 Libero 20		Dist. Bilanciere P.P. P.I. P.D.		Lat Machine 8 Avanti P.N. 20		Lento Manubri
	Leg Press 4 20		Dist. Manubri 8 P.P. 20 P.I. P.D.		Sbarra Avanti P.N. Avanti P.I.		Alzate Lateral 10 20
	Leg Extension		Croci 9 P.P. 15 P.I. P.D.		Pulley 9 Stretto 20		Alzate a 90°
	Glutei		Chest Press		Vertical Traction		Shoulder Press
	Adductor 4 20		Cavi P.P. P.I. In Piedi		Rematore		Alzate Frontali
	Abductor 5 20		Pectoral Machine		Vertical Row		Tirate al mento Manubri Bilanciere Cavo
	Sitting Leg Curl 5 20		Standing Leg Curl		HPX		Peck Back 10 20
	Stacchi		Parallele		Pull Over Manubrio Bilanciere		
	Affondi 3 10+10		Gluteus Machine				
	Step Up		Ponte supino				