















BICIPITI		TRICIPITI	
	Curl in Piedi A4 Bilanciere 5x5		Push Down
	Panca 30°		French Press B7 bilanciere 4x6
	Concentrato		Distensioni su panca presa stretta B6 5x5
	Curl a martello		Kick Back
	Curl su panca A5 4x6 alternati		Push Down cavo alto presa inversa B8 3x12 singolo
	Panca scott		Estensioni verticali manubrio (braccio singolo)
	Cavo alto A6 3x12		Curl a martello

Obiettivi: aumento forza muscolare

Note: scheda su 3 giorni di allenamento a settimana, eseguire un colore diverso (A, B, C) in successione numerica per ogni seduta di allenamento. Il giallo sempre.



SCHEDA DI ALLENAMENTO

FORZA



PROGRAMMA AVANZATO

DURATA: 5 SETTIMANE

Trainer: Salvatore Tola



CARDIO FITNESS



	Run 1 5'		Recline
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------

	Bike		Ellittica
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------



ADDOMINALI














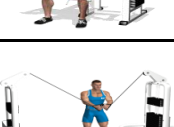



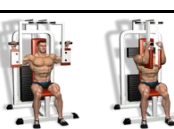













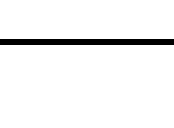



Recupero 45"

	CRUNCH 2 Panca 4x20		CRUNCH INVERSO Suolo Panca
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

	CRUNCH TORSIONE 3 con palla 3x20		SIT UP
--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------

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

	ABDOMINAL C.		PLANK PRONO 4 4x1' con sovracarico
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

GAMBE		PETTORALI		Recupero 2'30" in piramidale, 5x5 e 4x6 90" in 3x12	DORSALI		SPALLE	
	Squat C1 Bilanciere 5x5		Dist. Bilanciere A1 P.P. 6-4-2-2-1			Lat Machine B1 Avanti P.N. 6-4-2-2-1		Lento Manubri C5 5x5
	Leg Press 45° C2 6-4-2-2-1		Dist. Manubri A2 P.I. 5x5			Sbarra		Alzate Lateral C6 4x6
	Leg Extension C3 3x12		Croci			Pulley B3 Stretto 3x12		Alzate a 90° C7 4x8
	Glutei ai cavi		Chest Press A3 3x12 presa stretta			Vertical Traction		Shoulder Press
	Adductor C4 4x8 Abductor		Cavi			Rematore		Alzate Frontali
	Sitting Leg Curl Standing Leg Curl B5 4x6		Pectoral Machine			Vertical Row B2 5x5		Tirate al mento
	Stacchi B4 5x5		Parallele			Pull Over		Peck Back
	Affondi		Bench press machine			Iperestensioni su panca		Croci inverse ai cavi
	Calf alla pressa A7 5x5		Calf in piedi A8 4x6			Iperestensioni a terra		