

# Scheda per principianti



## Giorno 1 - Lunedì

### Gambe

|           |         |            |                  |
|-----------|---------|------------|------------------|
| Squat     | 4 serie | 8-12 reps  | 120 sec recupero |
| Leg press | 3 serie | 10-15 reps | 90 sec recupero  |

### Petto

|                   |         |            |                 |
|-------------------|---------|------------|-----------------|
| Panca Piana       | 4 serie | 8-12 reps  | 90 sec recupero |
| Croci con Manubri | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |

### Schiena

|                              |         |            |                 |
|------------------------------|---------|------------|-----------------|
| Lat Machine<br>(Presa Prona) | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |
|------------------------------|---------|------------|-----------------|

### Bicipiti

|                  |         |            |                 |
|------------------|---------|------------|-----------------|
| Curl con Manubri | 3 serie | 10-12 reps | 60 sec recupero |
|------------------|---------|------------|-----------------|

### Addominali

|        |         |            |                 |
|--------|---------|------------|-----------------|
| Crunch | 3 serie | 15-20 reps | 30 sec recupero |
|--------|---------|------------|-----------------|

## Giorno 2 - Mercoledì

### Gambe

|                     |         |            |                  |
|---------------------|---------|------------|------------------|
| Stacco con manubri  | 4 serie | 8-12 reps  | 120 sec recupero |
| Affondo con manubri | 3 serie | 10-12 reps | 120 sec recupero |

### Petto

|                             |         |            |                 |
|-----------------------------|---------|------------|-----------------|
| Panca inclinata con manubri | 4 serie | 8-12 reps  | 90 sec recupero |
| Dips alle parallele         | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |

### Schiena

|                      |         |            |                 |
|----------------------|---------|------------|-----------------|
| Rematore con manubri | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |
|----------------------|---------|------------|-----------------|

### Spalle

|                          |         |            |                 |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|
| Lento avanti con manubri | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|

### Addominali

|       |         |                          |                 |
|-------|---------|--------------------------|-----------------|
| Plank | 3 serie | 20-30 sec<br>(isometria) | 30 sec recupero |
|-------|---------|--------------------------|-----------------|

# Scheda per principianti



## Giorno 3 - Venerdì

### Gambe

|                       |         |            |                 |
|-----------------------|---------|------------|-----------------|
| Leg Extension         | 3 serie | 10-15 reps | 90 sec recupero |
| Calf raise (polpacci) | 3 serie | 15-20 reps | 60 sec recupero |

### Petto

|                          |         |            |                 |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|
| Spinte su panca piana    | 4 serie | 8-12 reps  | 90 sec recupero |
| Croci su panca inclinata | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |

### Schiena

|                      |         |            |                 |
|----------------------|---------|------------|-----------------|
| Trazioni alla sbarra | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |
|----------------------|---------|------------|-----------------|

### Tricipiti

|                   |         |            |                 |
|-------------------|---------|------------|-----------------|
| Pushdown con cavo | 3 serie | 10-12 reps | 90 sec recupero |
|-------------------|---------|------------|-----------------|

### Addominali

|                |         |            |                 |
|----------------|---------|------------|-----------------|
| Crunch inverso | 3 serie | 15-20 reps | 60 sec recupero |
|----------------|---------|------------|-----------------|