

Body building:

scheda di allenamento

Giorno 1 - Petto e Dorso

Durata totale: 70 minuti

- Riscaldamento (5 min): cyclette o camminata veloce + rotazioni spalle/braccia
- Panca piana con bilanciere o push-up:
 - 3 serie x 10-12 ripetizioni
- Aperture con manubri:
 - 3 serie x 10-12 ripetizioni
- Rematore con manubrio o bilanciere:
 - 3 serie x 10-12 ripetizioni
- Trazioni alla sbarra assistite o lat machine:
 - 3 serie x 8-10 ripetizioni
- Addominali crunch:
 - 4 serie X 30
- Defaticamento (10 min): camminata lenta o cyclette a ritmo ridotto
- Stretching (5 min): petto, dorsali, spalle, tricipiti

Giorno 2 - Gambe e Glutei

Durata totale: 70 minuti

- Riscaldamento (5 min): camminata veloce o stepper + mobilità caviglie e ginocchia
- Squat con bilanciere o a corpo libero:
 - 3 serie x 10-12 ripetizioni
- Affondi alternati:
 - 3 serie x 10 ripetizioni per gamba
- Leg curl o ponte glutei a terra:
 - 3 serie x 12-15 ripetizioni
- Calf raise (polpacci):
 - 3 serie x 15-20 ripetizioni
- Defaticamento (10 min): camminata lenta o cyclette a ritmo ridotto
- Stretching (5 min): quadricipiti, femorali, glutei, polpacci

Giorno 3 - Spalle e Braccia

Durata totale: 70 minuti

- Riscaldamento (5 min): salto con la corda leggero o cyclette + rotazioni spalle
- Military press con manubri o bilanciere:
 - 3 serie x 10-12 ripetizioni
- Alzate laterali spalle:
 - 3 serie x 12-15 ripetizioni
- Curl bicipiti con manubri:
 - 3 serie x 12 ripetizioni
- French press o estensioni tricipiti sopra la testa con manubrio
 - 3 serie x 12 ripetizioni
- Addominali crunch inverso:
 - 4 serie X 30
- Defaticamento (10 min): camminata lenta o cyclette a ritmo ridotto
- Stretching (5 min): spalle, bicipiti, tricipiti, avambracci



Melarossa