



Fitness e Benessere Online

FITNESS A 360°

Programmi



Nome	Scheda 1a - Condizionamento	Metodo - Total Body
		3 sett ↑ 1 sett ↓

Note

ALLENAMENTO TOTAL BODY - INIZIO STAGIONE**ALLENAMENTO A****UOMO**

Riscaldamento					FC All			
15' Cardio					% FC Max			FC Max
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note		1 RM
1	Lat machine	2	25		60"			
2	Chest press	2	25		60"			
3	Shoulder press	2	25		60"			
4	Crunches	2	15-25		80"			
5	Leg press	2	25		90"			
6	Calf corpo libero	2	15-25		90"			
7	Bicipiti con manubri	2	15		60"			
8	Tricipiti con manubri	2	15		60"			
9	Reverse crunches	2	15-25		80"			
Defaticamento					FC All			
20' Cardio					% FC Max			FC Max

ALLENAMENTO TOTAL BODY - INIZIO STAGIONE**ALLENAMENTO B****UOMO**

Riscaldamento					FC All			
7' Cardio					% FC Max			FC Max
Allenamento		Serie	Ripetizioni	Carico	Recupero	Tecnica esecutiva - Note		1 RM
1	Lat machine	2	10		60"			
2	Chest press	2	10		60"			
3	Shoulder press	2	10		60"			
4	Crunches	2	15-25		80"			
5	Leg press	2	10		90"			
6	Calf corpo libero	2	15-25		90"			
7	Bicipiti con manubri	2	10		60"			
8	Tricipiti con manubri	2	10		60"			
9	Reverse crunches	2	15-25		80"			
Defaticamento					FC All			
25' Cardio					% FC Max			FC Max

Note