

CLUB RUSSO ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA



SCHEDA BASE UOMO

Sedute :
Scadenza :

Durata : **8 settimane**
Istruttore : **Amministratore**

Giorno 1



Camminata leggera

1 - Cardio CORSA SU TAPPETO

Rec. : 0.0
5 minuti



2 - Pettorali CHEST PRESS

Rec. : 0.0
3 x 10



3 - Spalle MILITARY PRESS AL MULTIPOWER

Rec. : 0.0
3 x 10



4 - Dorsali LAT MACHINE AVANTI

Rec. : 0.0
3 x 10



5 - Quadripiti PRESSA 45°

Rec. : 0.0
3 x 10



6 - Bicipiti CURL IN PIEDI AL CAVO BASSO

Rec. : 0.0
3 x 10



7 - Tricipiti ESTENSIONI AL CAVO ALTO

Rec. : 0.0
3 x 10



8 - Addominali PLANK

Rec. : 0.0
3 x 30



camminata leggera

9 - Cardio CORSA SU TAPPETO

Rec. : 0.0
10 minuti

Note

Scheda pensata per un neofita uomo.

Movimenti base con utilizzo di macchinari per una corretta esecuzione.

Adattabile attraverso il carico a qualunque età.