


















SCHEDA DI ALLENAMENTO CIRCUITO CORPO LIBERO UOMO INTERMEDIA

TIPO DI ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	DURATA	RECUPERO
SALTARE CORDA					5'-10'	
CRUNCH		1	15			4-6 GIRI DEL CIRCUITO. 1' RECUPERO TRA UN GIRO E L'ALTRO
CRUNCH OBLIQUO		1	15			
PELVIC TILT		1	15			
PLANK UNA GAMBA		1			30"	
SIDE PLANK		1			30"	
SKIP GINOCCHIA ALTE					30"	
PIEGAMENTI (PUSH UP)		1	15			3-4 GIRI DEL CIRCUITO. 1' RECUPERO TRA UN GIRO E L'ALTRO
DIP SU SEDIA		1	15			
REMATORE MANUBRI		1	15			
CURL MANUBRI MARTELLO		1	15			
LENTO AVANTI MANUBRI		1	15			
CALCIATA DIETRO					30"	
SQUAT ISOMETRIA AL MURO		1	15			3-4 GIRI DEL CIRCUITO. 1' RECUPERO TRA UN GIRO E L'ALTRO
AFFONDI		1	15			
CALF MONOPODALICO		1	15			
SALTARE CORDA					5'	