







SCHEDA DI ALLENAMENTO CORPO LIBERO UOMO PRINCIPIANTE

TIPO DI ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	DURATA	RECUPERO
SKIP GINOCCHIA ALTE					30"	
CRUNCH		3	15			1'
CRUNCH OBLIQUO		3	15			1'
CRUNCH INVERSO		3	15			1'
PLANK		3			30"	1'
SIDE PLANK		3			30"	1'
CALCIATA DIETRO SUL POSTO					30"	
PIEGAMENTI (PUSH UP)		3	10			1'
DIP SU SEDIA		3	15			1'
REMATORE MANUBRI		3	15			1'
CURL MANUBRI		3	15			1'
ALZATE FRONTALI MANUBRI		3	15			1'
SQUAT		3	15			1'
AFFONDI		3	10			1'
CALF BIPODALICO		3	15			1'
SALTARE CORDA					5'	
STRETCHING					5'	