













PROGRAMMA DI ALLENAMENTO NON PERSONALIZZATO

OBBIETTIVO: TONIFICAZIONE LIVELLO BASE

ALLENAMENTO A			
ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
TAPIS ROULANT		VEL.5,5 X 8 MINUTI	VEL 6.5 X 10 MINUTI
LAT MACHINE		4X10 REC.60"	4X12 REC.60"
CHEST PRESS		3X12 REC.60"	3X15 REC.60"
LEG PRESS		4X10 REC.60"	3X10 REC.60"
GLUTEUS MACHINE		3X12 REC.60"	3X15 REC.60"
CRUNCH		3X15 REC.60"	4X15 REC.60"

ALLENAMENTO B

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
TAPIS ROULANT		VEL.5,5 X 8 MINUTI	VEL 6.5 X 10 MINUTI
SHOULDER PRESS		4X8 REC.60"	4X10 REC.60"
ALZATE LATERALI		3X8 REC.60"	3X10 REC.60"
BICIPITI CON MANUBRI		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
TRICIPITI CAVO		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
CRUNCH INVERSO		3X15 REC.60"	4X15 REC.60"

