

PROGRAMMA BASE UOMO



CAMMINATA
INSPIRAZIONE LIBERA

ESECUZIONE
1 SERIE X 1 RIP X 10 MIN

CARDIOFITNESS
CONTROLLARE LA F.C.



CRUNCH A TERRA
INSPIRAZIONE SCENDENDO
ESPIRAZIONE SALENDO

ESECUZIONE
3 SERIE X 20 RIP + 1 MIN REC

CORPO LIBERO



CRUNCH INVERSO

ESECUZIONE
3 SERIE X 20 RIP + 1 MIN REC

CORPO LIBERO



SOLLEVAMENTO PANCA LOMBARI MANI ALLA NUCA
INSPIRAZIONE ABBASSANDO IL BUSTO
ESPIRAZIONE SOLLEVANDO IL BUSTO

ESECUZIONE
3 SERIE X 15 RIP

CORPO LIBERO



CHEST PRESS
INSPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA
ESPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



LAT MACHINE AL PETTO PRESA LARGA
INSPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA
ESPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO
CONTROLLARE DISTENSIONE BRACCIA
SENZA MOVIMENTI A STRAPPO



SHOULDER PRESS

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO
APPOGGIARE IL TRATTO
LOMBARE ALLO SCHIENALE



CURL AL CAVO BASSO

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



PUSH DOWN
INSPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA
ESPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO



LEG PRESS INCLINATA
INSPIRAZIONE FLESSIONE GAMBE
ESPIRAZIONE DISTENSIONE GAMBE

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO
NON ARRIVARE ALLE MASSIME
ESCURSIONI ARTICOLARI



LEG EXTENSION MACHINE
INSPIRAZIONE FLESSIONE GAMBE
ESPIRAZIONE DISTENSIONE GAMBE

ESECUZIONE
3 SERIE X 12 RIP + 1 MIN REC

ISOTONICO
NON ESTENDERE COMPLETAMENTE
IL GINOCCHIO PER PRESERVARE IL
CROCIATO ANTERIORE