

# fitness-discount.it

## Scheda allenamento a corpo libero



**FITNESS  
DISCOUNT**

Questa scheda può essere usata come spunto per un piano di allenamento e modificata a piacere. Per uno svolgimento corretto è consigliabile utilizzare una coppia di manubri con dischi o, in alternativa, dei manubri a carico fisso. Consigliamo l'utilizzo di un tappetino specifico per gli esercizi a terra. Clicca i link sottostanti:

- \* [tappetini yoga](#)
- \* [manubri](#), [dischi in ghisa](#) e [kit pesi](#)
- \* [panche per addominali](#)
- \* e tanto altro su [fitness-discount.it](https://fitness-discount.it)

### Warm-Up

*1 minuto di riposo dopo ogni serie*

1) jumping Jacks o corda per saltare

*3 serie da 10 ripetizioni*

2) addominali

*3 serie da 12 ripetizioni*

3) plank

*3 serie da 20 ripetizioni*

### Esercizi principali

4) rematore con busto a 90°

*3 serie da 10 ripetizioni*

5) bicipiti a martello

*3 serie da 10 ripetizioni*

6) affondi con manubri

*3 serie da 10 ripetizioni per gamba*

7) goblet squat

*3 serie da 15 ripetizioni*

8) alzate laterali con manubri

*3 serie da 9 ripetizioni*

9) spinte verticali con manubri

*3 serie da 10 ripetizioni*

È consigliabile svolgere un adeguato stretching prima e dopo la sessione di allenamento. Si può utilizzare un peso consono (facilmente sollevabile nelle prime ripetizioni) al livello dell'atleta.

Si possono aggiungere più serie e ripetizioni come si può aumentare il peso dei manubri gradualmente una volta presa confidenza con l'allenamento.