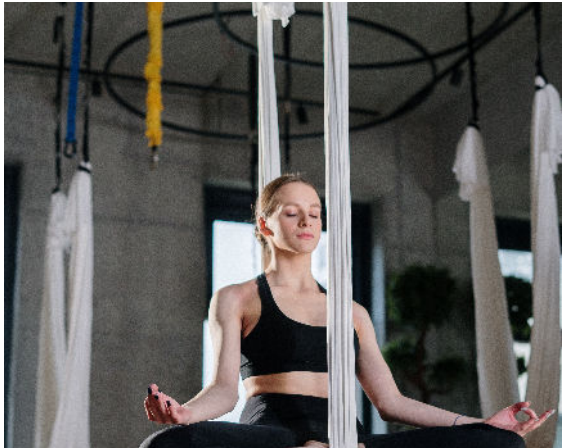


fitness-discount.it

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

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.