

FITNESS DISCOUNT

SCHEDA ALLENAMENTO CORPO LIBERO PER METTERE MASSA

WARM-UP

- Salto sulla scatola con il box pliometrico: 3 serie da 10 ripetizioni
- Step-up: 3 serie da 12 ripetizioni per gamba

ESERCIZI PRINCIPALI

- Trazioni alla sbarra ponderate: 4 serie da 6 ripetizioni
- Flessioni diamante: 3 serie da 10 ripetizioni
- Dragon flag: 3 serie da 8 ripetizioni
- Pistol Squat con bilanciere: 4 serie da 8 ripetizioni per gamba

Questa scheda di allenamento è ideale per coloro che desiderano aumentare la massa muscolare senza l'uso di pesi aggiuntivi.