



ALLENAMENTO MASSA PRINCIPIANTI

obiettivo: aumento massa muscolare

tipologia: esercizi con manubri

livello: principianti

attrezzatura: set manubri, tappetino (panca opzionale)

frequenza consigliata: multifrequenza: 4 volte a settimana

Seduta A (lunedì e giovedì)

PETTORALI:	riscaldamento	serie	recupero	carico Kg.
Distensioni su panca / floor press	20/30 rip	3x7/8 rip	60/90 sec	
Croci (su panca o a terra)		3x10/12 rip	60 sec.	
SPALLE:				
Lento avanti in piedi	20/30 rip	3x7/8 rip	60/90 sec	
Alzate laterali		3x10/12 rip	60 sec.	
BICIPITI:				
Curl in piedi	20/30 rip	3x8/10 rip	60/90 sec	
ADDOMINALI:				
Crunch	20 rip	3x10 rip	60/90 sec	
Crunch inverso		3 x max	60 sec.	
Seduta B (martedì e venerdì)				
GAMBE:				
Squat	20/30 rip	3x7/8 rip	60/90 sec	
Affondi		3x8/10 rip	60 sec.	
Stacchi a gambe tese	20/30 rip	3x8/10 rip	60/90 sec	
SCHIENA:				
Rematore alternato su panca	20/30 rip	3x7/8 rip	60/90 sec	
Rematore classico		3x10/12 rip	60 sec.	
TRICIPITI:				
French press	20/30 rip	3x8/10 rip	60/90 sec	