



HOME FITNESS

circuiti di forza
DEFINIZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**
Scadenza : **Lunedì 30 Marzo 2020**

Durata : **1 settimana**
Istruttore : **Alessandro Candeloro**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 5

Note: nessun recupero tra i giri



2 - Pettorali
DISTENSIONI A
TERRA GAMBE IN
APPOGGIO

Rec. : 0.0
10

VARIANTE IN GINOCCHIO O CLASSICO CON IL CARICO
COMPLETO



3 - Addominali
PLANK

Rec. : 0.0
30/ 45"

CON CAMBIO APPOGGIARI I SUPERIORI (SEGUIRE
INDICAZIONE SU VIDEO)

4 - Quadricipiti
AFFONDI FRONTALI
CORPO LIBERO

Rec. : 0.0
**5X DX + SX +
SQUAT**

SEGUIRE INDICAZIONE SU VIDEO



5 - Dorsali
LOMBARI A TERRA

Rec. : 0.0
30 / 45"

MANTENIMENTO ISOMETRICO DELLA POSIZIONE



6 - Cardio
JUMPING JACK

Rec. : 0.0
50



7 - FINE CIRCUITO

8 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 5

Note: NESSUN RECUPERO TRA I GIRI

9

PUSH TH FLOOR 30"/ 45" DA
POSIZIONE SUPINA (PANCIA IN SU)
SPINGERE CONTRO IL PAVIMENTO I
GOMITI PIEGATI A 90° E MANTENERE
LA CONTRAZIONE NB SEGUIRE
INDICAZIONE NEL VIDEO

10 - Addominali
CRUNCH MANI
AVANTI

Rec. : 0.0
10



11 - Glutei
BRIDGE A TERRA

Rec. : 0.0
20



12 - Dorsali
LOMBARI A TERRA

Rec. : 0.0
30 45"



MANTENIMENTO ISOMETRICO DELLA POSIZIONE

13 - Cardio
JUMPING JACK

Rec. : 0.0
50



14 - FINE CIRCUITO