



SCHEDA MANTENIMENTO MASSA MUSCOLARE

PETTO-DELTOIDE -TRICIPITI

Eseguire tutti gli esercizi lentamente, controllando il movimento.

Durata fase concentrica 4 s. Durata fase eccentrica 4 s.

Esercizi	Durata / Ripetizioni	Recupero	Note	Immagine
Camminata ginocchia alte	2'			1
Skip basso	2'			2
Jumping jack	1'			3
Plank	3x1'	30"		4
Side plank	3x30"	30"		5
Crunch	3x20	30"		6
Piegamenti gomiti 45°	3xmax	1'		7
Piegamenti rialzo su palla	3xmax	1'		8
Piegamenti gomiti stretti	3xmax	1'		9

CIRCUITO

Esercizi a circuito da eseguire uno dopo l'altro senza pausa.

Alla fine del circuito recupero 2'. Ripetere 3 volte.

Piegamenti a v	Max			10
Alzate laterali con peso in isometria	Max	2'	<i>Utilizzare il peso più appropriato in base alle esigenze soggettive</i>	11

STRETCHING

