



SCHEDA MANTENIMENTO MASSA MUSCOLARE

DORSO-BICIPITI-DELTOIDE POSTERIORE

Eeguire 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 incrociato	3x20	30"		6
Trazioni verticali presa stretta	3xmax	1'		7
Trazioni verticali presa larga	3xmax	1'		8
Lombari a terra	3xmax	1'		9

CIRCUITO

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

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

Trazioni orizzontali	Max			10
Alzate laterali 90° con peso in isometria	Max	2'	Utilizzare il peso più appropriato in base alle esigenze soggettive	11

STRETCHING

