



Personal Trainer Alessio Amadei

TABELLA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATA

**SIGNORA: Rossana Vassallo ALLENAMENTO MIRATO AL: TOTALBODY / RICONDIZ.
DURATA MASSIMA: 5 settimane**

2/3 GIRI

	Serie e Ripetizioni	Peso usato
Squat / Pressa	4x10 recupero 2'	
Panca piana	3x10 recupero 1.30'	
Rematore Bilanciere /Lat mach	4x10 recupero 1.30'	
Spinte in alto da seduto / Military	3x15 recupero 1.30'	
Panca presa Stretta / French press manubrio da seduto	3x12 recupero 1.30'	
Curl Bilanciere/ curl al cavo basso con corda	2x15 recupero 1.30'	
Crunch + crunch inverso	3x 15 rep + 15 rep recupero 30"	
Cardio (facoltativo)	10 minuti	

CONSIGLI SULLA SCHEDA:

- MOBILITA' ARTICOLARE DI TUTTO IL CORPO ALL' INIZIO DI OGNI ALLENAMENTO
- STRETCHING FINALE
- LA SCHEDA PUO' ESSERE RIPETUTA 2 VOLTE A SETTIMANA
- SI DA' LA SCELTA DI DUE ESERCIZI, ALTERNARLI DI SETTIMANA IN SETTIMANA IN MODO DA DARE SEMPRE NUOVI STIMOLI AI MUSCOLI
- CAMBIARE SCHEDA DOPO MASSIMO 5 SETTIMANE IN MODO DA DARE UNA PROGRESSIONE AL PERCORSO