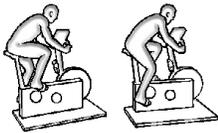


AUMENTO MASSA GLUTEI

Scheda valida dal: 19/05/2021 sino al:
19/07/2021

Serie Rip. Peso Pausa

CARDIO FITNESS



Cyclette

Riscaldamento 15 minuti con cyclette ,corda o corsa

15

2

LOMBARI



Hiperestensioni a terra

3

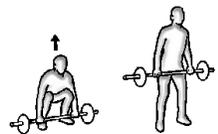
10

0-2 kg

2



LOMBARI



Stacco stile powerlifter

salire espirare,scendere respirare,iperstendere la schiena senza irrigidire il collo,collo morbido,spingere fuori le ginocchia con i piedi a 10,scendere al di sotto delle ginocchia

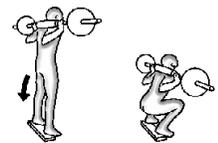
3

8-10

15

2

GAMBE



Squat libero

idem come esercizio precedente

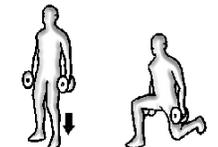
3

8-10

15

2

GAMBE



Affondi con manubri

attenzione a ginocchia... non andare mai oltre la verticale del ginocchio

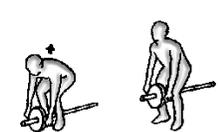
3

8-10

5x2

2

LOMBARI



Stacco parziale al dorsey bar

alzare il piu possibile.... forza esplosiva

2

6

massimo

2

GLUTEI



HIPTRUST

Appoggiare spalle alla panca,bloccare i piedi e alzare bacino senza muovere ne spalle ne piedi;Fare serie finale con disco nelle ginocchia stringendo.

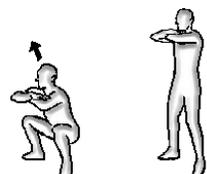
3

8-10

15

2

GAMBE



Squat senza peso

squat al massimo delle ripetizioni

1

max

0