

# CHEDA DI ALLENAMENTO – SPLIT 3 GIORNI

## GIORNO 1: PETTO E TRICIPITI

Descrizione Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
<b>PANCA PIANA CON BILANCIERE</b> Sdraiato sulla panca, afferra il bilanciere con una presa leggermente più larga	3	6-8	90 sec
<b>SPINTE CON MANUBRI SU PANCA INCLINATA</b> Sdraiato su panca inclinata, sposta i manubri, abbassali verso	3	10-12	90 sec
<b>CHEST PRESS</b> Seduto alla macchina, afferra le maniglie e tieni in avanti distendendo le braccia, ritorna lentamente	3	10-12	60 sec
<b>ESTENSIONI DEI TRICIPITI AI CAVI</b> In piedi, afferra la corda, tieni i gomiti vicini al corpo ed estendi le braccia verso	3	8-10	60 sec

## GIORNO 2: GAMBE

Descrizione Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
<b>LEG PRESS</b> Seduto alla macchina, posiziona i piedi alla larghezza spalle e sposta la pedana distendendo completamente	3	10-12	90 sec
<b>AFFONDI CON MANUBRI</b> In piedi, fai un lungo passo in avanti flettendo entrambe le ginocchia e ritorna alla posizione	3	10-12	90 sec
<b>LEG CURL</b> Sdraiato sulla macchina, fletti le gambe portando i talloni verso i glutei e poi ritorna lentamente.	3	10-12	60 sec

## GIORNO 3: DORSO E BICIPITI

Descrizione Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
<b>LAT MACHINE</b> Seduto alla macchina, afferra la barra con presa larga e tira verso il petto controllando la discesa.	3	10-12	90 sec
<b>PULLEY BASSO</b> Seduto alla macchina, tira la maniglia verso il addome mantenendo i gomiti vicini al corpo.	3	10-12	60 sec
<b>CURL CON BILANCIERE</b> In piedi, esegui flessione delle braccia mantenendo i gomiti fermi.	3	8-10	60 sec