

ANTONIO SELLAROLI

PERSONAL TRAINER & STRENGTH COACH

- **SCHEDA D'ALLENAMENTO CORPO LIBERO**

GIORNI: A - B - C

LIVELLO: INTERMEDIO

DURATA: 4 SETTIMANE

- **GIORNO A**

	SETS	REPS	REST"
TRAZIONI SUPINE*:	5	4	60
BURPIES:	5	8	45
PLANK:	5	50"	30

- **GIORNO B**

PUSH UP:	5	8	60
CLUMING A TERRA:	5	20	45
SIT UP:	5	10	30

- **GIORNO C**

SQUAT*:	5	10	60
AFFONDI:	5	20	60
PLANK:	5	50"	30

- Effettuare un adeguato warm up ad inizio allenamento.
- Eseguire gli esercizi nell'ordine in cui sono segnati.
- Diminuire di 5" le pause ogni settimana
- Mantenere un adeguata idratazione durante la sessione di allenamento.
- Effettuare un adeguato cool down a fine allenamento.
- Inserire una sessione di cardio di 30' il giorno C (opzionale).

RENDI QUESTO PROGRAMMA SPECIFICO PER LE TUE ESIGENZE, CONTATTAMI PER UNA CONSULENZA

WWW.FITISTHEWAY.COM

****Il seguente programma rappresenta una serie di consigli generici, non intende in alcun modo rappresentare una prescrizione, non intende sostituirsi a figure specializzate presenti fisicamente, che possono visivamente constatare e consigliare una sequenza di esercizi più adatta alla propria soggettività e alle proprie esigenze.**