

FARMACIA ALLA TORRE



FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 1 (UOMINI)

TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 3

Scadenza : Lunedì 13 Aprile 2020

Durata : 1 settimana

Giorno 1



CHI PUO' CORSA SUL POSTO

1 - Cardio
CAMMINATA
GINOCCHIA ALTE

Rec. : 0.30
3 x 1'



2 - Quadricipiti
BOX SQUAT

Rec. : 0.30
4 x 12



3 - Glutei
SUPERMAN A
TERRA

Rec. : 0.0
3 x 15 x lato
incrociato



4 - Pettorali
DISTENSIONI A
TERRA GAMBE IN
APPOGGIO

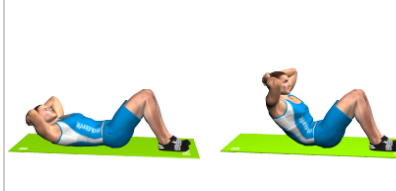
Rec. : 0.30
4 x 12



PIEDI IN APPOGGIO A TERRA. MANI SU UNA SEDIA BEN SALDA

5 - Tricipiti
FLESSIONI 2
PANCHE

Rec. : 0.30
3 x 12



6 - Addominali
CRUNCH A TERRA

Rec. : 0.30
4 x 12



TESTA IN APPOGGIO A TERRA

7 - Addominali
CRUNCH INVERSO
A TERRA

Rec. : 0.30
3 x 12



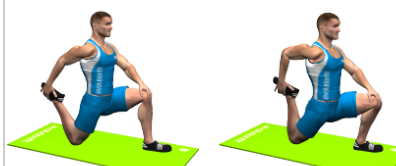
8 - Stretching
POSIZIONE DEL
GATTO

Rec. : 0.30
2 x 10



9 - Stretching
DISTENSIONE IN
PREGHIERA

Rec. : 0.0
30"



10 - Stretching
FLESSIONE ANCA A
TERRA

Rec. : 0.0
30" x gamba

Giorno 2



CHI PUO'...CORSA SUL POSTO

1 - Cardio
CAMMINATA
GINOCCHIA ALTE








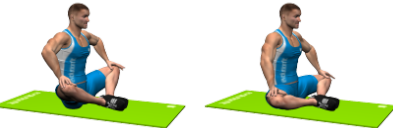


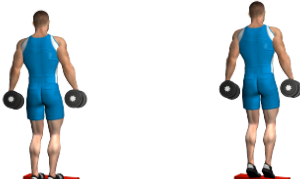



Rec. : 0.30
3 X 1'

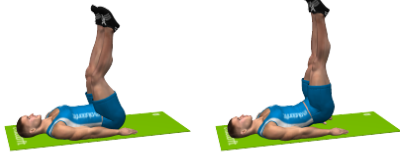


PUNTE RUOTATE ESTERNAMENTE E PIEDI PIU' LARGHI DELLE SPALLE

2 - Glutei
SUMO SQUAT A
CORPO LIBERO

Rec. : 0.30
4 x 12

 <p>3 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 12</p>	 <p>4 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI PRISONER</p> <p>Rec. : 0.0 3 x (12 + 12)</p> <p>AFFONDI IN AVANTI</p>
 <p>5 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA GAMBE IN APPOGGIO</p> <p>Rec. : 0.30 4 x 12</p> <p>PRESA MANI STRETTA</p>	 <p>6 - Addominali CRUNCH OBLIQUI DA SDRAIATO</p> <p>Rec. : 0. 3 x (15 + 15)</p>
 <p>7 - Addominali CRUNCH OBLIQUI GAMBA PIEGATA</p> <p>Rec. : 0.0 3 x (15 + 15)</p>	 <p>8 - Stretching FLESSIONE ANCA DA SEDUTI GAMBE TESE</p> <p>Rec. : 0.0 2 x 30"</p>
 <p>9 - Stretching FLESSIONE ANCA DA DISTESI GAMBA PIEGATA</p> <p>Rec. : 0.0 30" x gamba</p>	 <p>10 - Stretching ABDUZIONE FIANCHI SEDUTO PIEDI A CONTATTO</p> <p>Rec. : 0.0 2 x 30"</p>
<p>Giorno 3</p>	
 <p>1 - Cardio CAMMINATA GINOCCHIA ALTE</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 1'</p> <p>CHI PUO'..CORSA SUL POSTO</p>	 <p>2 - Quadricipiti BOX SQUAT</p> <p>Rec. : 0.0</p>
 <p>3 - Polpacci CALF 2 MANUBRI CON RIALZO IN PIEDI</p> <p>Rec. : 0.0 3 X 15</p> <p>SENZA PESI USANDO UN GRADINO</p>	 <p>4 - Addominali PLANK</p> <p>Rec. : 0.0</p>
 <p>5 - Addominali SIDE PLANK FACILITATO</p> <p>Rec. : 0.0</p>	 <p>6 - Addominali PLANK ELEVAZIONE GAMBE ALTERNATE</p> <p>Rec. : 0.30 3 x (12 + 12)</p> <p>ALTERNATO</p>



7 - Addominali
SPINTE BACINO
GAMBE TESE IN
ALTO

Rec. : 0.30
3 x 12

SPINGO CON GLUTEI E TRICIPITI VERSO ALTO. CONTENGO IL RITORNO



8 - Stretching
ROTAZIONE ANCA
DISTESI

Rec. : 0.0
30" x lato



9 - Stretching
ROTAZIONE ANCA
DA SEDUTO

Rec. : 0.0
30" x lato



10 - Stretching
ALLUNGAMENTO
ADDOMINALI
SDRAIATO PRONO
A TESSERA

Rec. : 0.0
30"

MASSIMA ATTENZIONE. NON ESAGERARE LA SALITA