

RICOMPOSIZIONE CORPOREA

parte bassa del corpo

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Squat high bar con bilanciere	3	8	3	8
3-5 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Pistol squat	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Stacchi a gambe tese	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Calf raise	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)

muscoli di spinta
+
addome

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Panca piana con bilanciere	3	8	3	8
3-5 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Military press	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Tirate al mento	3	8	3	8
2-3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Plank	3	20"	3	20"
1-1,5 min	kg.	tempo	kg.	tempo
1° serie				
2° serie				
3° serie				

Sotto la dicitura "kg" inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura "rip" le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)

muscoli di tirata

Sotto la dicitura “kg” inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura “rip” le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Stacco da terra	3	8	3	8
3-5 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Trazioni alla sbarra presa prona	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Bent over row	3	8	3	8
3-4 min.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				
Curl con bilanciere	3	8	3	8"
2-3 min	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie				
2° serie				
3° serie				

Sotto la dicitura "kg" inserire il peso utilizzato per quel dato esercizio, sotto la dicitura "rip" le ripetizioni completate

[Scopri qui un programma di allenamento completo per la ricomposizione corporea](#)