

SCALATA WORKOUT 615



Workout Training per 4 settimane

Obiettivo Corpo Tónico - Allenamento: Ipertrofia - Forza Resistente

Modalità di lavoro - Intenso con pause frequenti

Workout 615	Sett 1 350 in 30' max	Rec	Sett.2 500 in 30' max	Sett.3 615 in 30' max	Sett.4 350 in 25' max
Prisoner Squats	45	In base alla propria atleticità	50	65	45
Push ups	40	In base alla propria atleticità	50	60	40
Affondi Jumpu	20	In base alla propria atleticità	25	30	20
Stability Ball Leg Curl	20	In base alla propria atleticità	25	30	20
Stability Ball Jackknifes	20	In base alla propria atleticità	50	60	20
Step Ups	40	In base alla propria atleticità	50	60	40
Pull Ups	10	In base alla propria atleticità	25	35	10
Forward Lounge	40	In base alla propria atleticità	50	60	40
Close grip Push ups	40	In base alla propria atleticità	50	60	40
Inverte Row	20	In base alla propria atleticità	50	60	20
Squats zavorrato	40	In base alla propria atleticità	50	60	40
Chin Ups	15	In base alla propria atleticità	25	35	15

: Disclaimer

È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma di allenamento o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su.

Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. Ti consiglio di assumerti la piena responsabilità per la tua sicurezza e di conoscere i tuoi limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo programma, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness.