

casa pettorali-bicipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	piegamenti	normali	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	piegamenti	flessioni strette (a diamante)	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia poi avvicinare le mani in modo da formare un diamante. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale. Lavora molto sui tricipiti



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	piegamenti	archer pushup	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare un braccio col gomito attaccato al fianco e un braccio disteso verso l'esterno poi eseguire una flessione sul braccio piegato. Tornare nella posizione iniziale ed invertire la posizione delle braccia prima di effettuare un'altra flessione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	piegamenti	normali	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



casa pettorali-bicipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	piegamenti	flessioni strette (a diamante)	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia poi avvicinare le mani in modo da formare un diamante. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale. Lavora molto sui tricipiti



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	piegamenti	archer pushup	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare un braccio col gomito attaccato al fianco e un braccio disteso verso l'esterno poi eseguire una flessione sul braccio piegato. Tornare nella posizione iniziale ed invertire la posizione delle braccia prima di effettuare un'altre flessione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	piegamenti	normali	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
8	piegamenti	flessioni strette (a diamante)	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia poi avvicinare le mani in modo da formare un diamante. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale. Lavora molto sui tricipiti



casa pettorali-bicipiti :

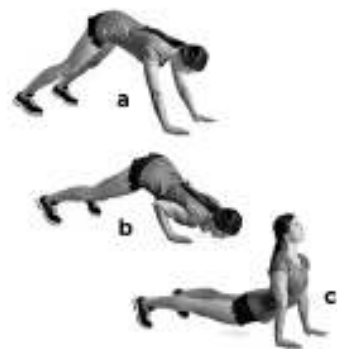
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	piegamenti	bombardini (gomiti appoggiati lungo i fianchi)	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare i gomiti attaccati al corpo e le mani leggermente al di sotto delle spalle. Spingere con le mani verso l'alto fino a distendere i gomiti il più possibile, poi tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	piegamenti	hindu pushup	0	1	10	0	0	0	0

Dalla posizione dei piegamenti classici, sollevare il sedere mantenendo le braccia tese e le gambe divaricate fino a formare una "v" rovesciata. A questo punto eseguire un piegamento in basso-avanti-alto, terminando l'esercizio con il bacino in basso e le spalle in alto. Tornare quindi nella posizione di partenza, portando i glutei indietro senza piegare le braccia. Espirare quando si scende con il busto e inspirare quando si torna nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
11	petto	pectoral machine	30	3	12	0	0	0	0

Seduto con la schiena perfettamente aderente allo schienale impugnare l'attrezzo. La seduta deve essere regolata in modo che i gomiti siano all'altezza del pettorale. Chiudere le braccia fino al completo contatto dei due cuscini laterali. Dopo un attimo di contrazione ritornare alla posizione di partenza riaprendo le braccia. L'apertura deve arrivare sino a che le braccia siano allineate al busto e quindi formando un angolo di 180. Evitare di aprire eccessivamente le braccia nella fase di ritorno. Aperture maggiori di 180° potrebbero causare stiramenti e traumi alla muscolatura del deltoide e del gran pettorale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
12	petto	pullover	10	3	12	0	0	2	0

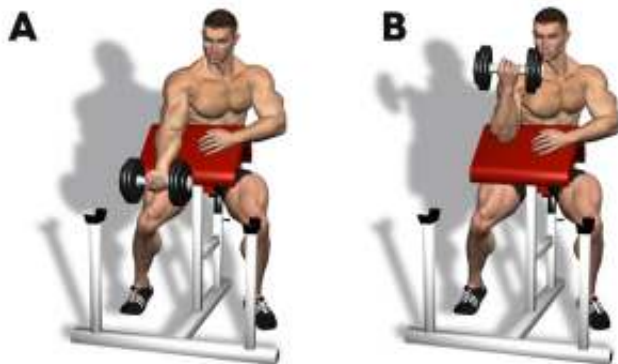
Appoggiare a terra un manubrio in maniera verticale (vicino alla zona dove si appoggerà la testa). Sdraiarsi su una panca portando in fuori le braccia. Afferrare il manubrio incrociando le mani. Mantenere i gomiti fermi e sollevare il manubrio sino all'altezza del viso poi riportarlo a terra



casa pettorali-bicipiti :

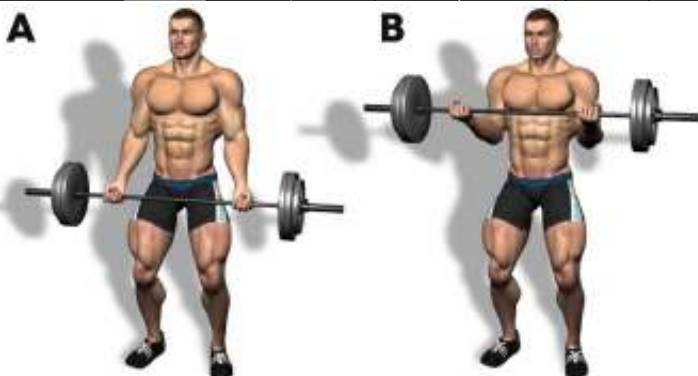
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
13	bicipiti	panca scott con manubrio	10	3	12	0	0	0	0

Sedersi alla panca scott poggiando adeguatamente il torace e la zona ascellare al bordo superiore della panca. Estendere un braccio per prendere il manubrio con il palmo della mano verso l'alto. Per una maggiore stabilità, afferrare la superficie d'appoggio con l'altro braccio, come illustrato nelle immagini qui sotto. A questo punto si può cominciare con il movimento, che consiste nel sollevare il peso fino a quanto possibile, raggiungendo così il punto massimo di contrazione muscolare. Subito dopo, tornare gradualmente alla posizione iniziale



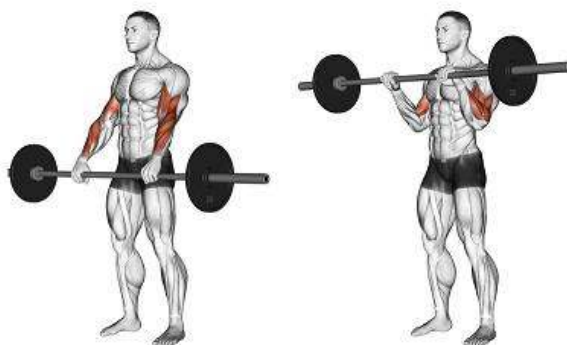
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
14	bicipiti	curl in piedi con bilancere	20	3	12	0	0	0	0

Stando in piedi con le gambe leggermente divaricate, impugnare il bilancere con un'apertura simile a quella delle spalle, palmi delle mani rivolti verso l'alto. Effettuare una flessione dell'avambraccio portando in alto l'impugnatura. Nella fase successiva accompagnare il lento ritorno al punto di partenza. Non bisogna compensare assolutamente con movimenti della schiena durante la fase di salita del bilancere



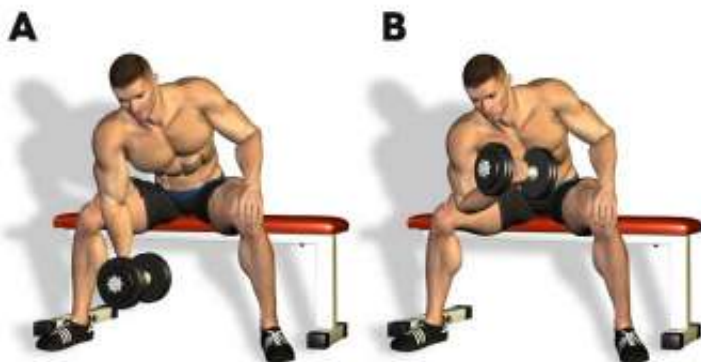
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
15	bicipiti	curl in piedi con bilancere a presa inversa	20	3	12	0	0	0	0

Stando in piedi con le gambe leggermente divaricate, impugnare il bilancere con un'apertura simile a quella delle spalle, dorso delle mani rivolto verso il viso. Effettuare una flessione dell'avambraccio portando in alto l'impugnatura. Nella fase successiva accompagnare il lento ritorno al punto di partenza. Non bisogna compensare assolutamente con movimenti della schiena durante la fase di salita del bilancere



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
16	bicipiti	bicipiti concentrati con manubri	10+4+	3	12	0	0	0	0

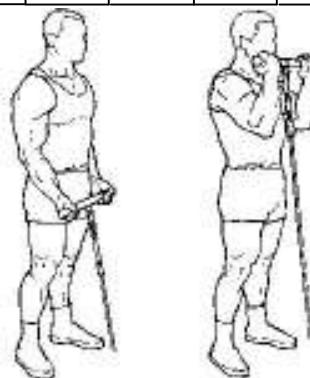
Sedersi su una sedia o sul bordo di una panca, afferrare un manubrio e piegare il busto in avanti in modo che il gomito sia appoggiato alla parte interna del ginocchio. Il manubrio dovrebbe sfiorare il pavimento senza toccarlo. Il palmo della mano va rivolto all'interno. Adesso, tenendo la parte superiore del braccio bene ferma, con il gomito ben puntato contro la parte interna del ginocchio, iniziare la contrazione del bicipite lentamente. Arrivare al massimo della contrazione e mantenere la posizione un secondo e poi iniziare una lenta discesa. La discesa dovrebbe durare il doppio della salita. Ricordarsi che anche la fase negativa del movimento è importante. Effettuare l'esercizio alternando i carichi di esecuzione (partire con un peso maggiore e terminare con uno inferiore)



casa pettorali-bicipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
17	bicipiti	curl ai cavi	10	3	12	0	0	0	0

Stando in piedi con le gambe leggermente divaricate, impugnare l'apposita barra con un'apertura simile a quella delle spalle, palmi delle mani rivolti verso l'alto. Effettuare una flessione dell'avambraccio portando in alto l'impugnatura. Nella fase successiva accompagnare il lento ritorno al punto di partenza. Non bisogna compensare assolutamente con movimenti della schiena durante la fase di salita dei manubri



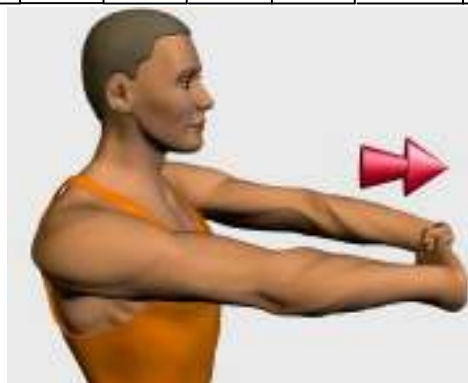
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
18	stretching	stretching dorsali e spalle	0	1	0	1	0	0	0

Distendere le mani sopra la testa incrociando le dita e rivolgendo i palmi delle mani verso l'alto. Cercare di spingere verso l'alto le braccia



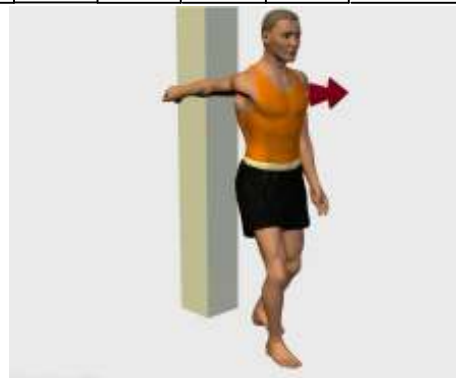
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
19	stretching	stretching braccia	0	1	0	1	0	0	0

Intrecciare le mani con i palmi all'infuori. Spingere le braccia in avanti



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
20	stretching	stretching braccia 3	0	1	0	1	0	0	0

In piedi, con il braccio steso in posizione orizzontale ed il corpo girato, aggrapparsi ad una colonna e fare l'allungamento ruotando il tronco



casa pettorali-bicipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
21	stretching	stretching braccia 4	0	1	0	1	0	0	0

Intrecciare le dita delle mani dietro la schiena. Ruotare lentamente i gomiti verso l'interno mentre si stendono le braccia. Alzare le braccia all'indietro fino a sentire tirare le spalle, il petto e le braccia stesse. Mantenere petto in fuori e mento verso l'interno



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
22	stretching	stretching deltoidi	0	1	0	1	0	0	0

Distendere un braccio verso l'altra spalla poi appoggiare la mano del braccio non teso sul gomito del braccio teso e spingere il braccio teso verso il proprio petto

