

bilanciere	0_187_encoding=4U78&pd_rd=B011HQGZ3S4&pd_rd_f=7da3fe47-fef2-49b0-aaba-932fc119deef&pd_rd_w=XiKCo&pd_rd_wg=2aG488pf_rd_w=c56eea95-1133-41ba-a77f-1
Panca reclinabile e regolabile con dip station	a-e870-4826-b2a3-b39ace451c41f&pd_rd=18VMK44Z7K86RWBQB5JH&pd_rd_wg=096z&pd_rd_w=B00OQUYCTOM&pd_rd_w=NpFI&pd_rd_wg=8234c676-8c3e-419d-8961-
Bowflex SelectTech pesi fitness a carico variabile da 4 a 41kg	https://www.amazon.it/gp/product/B07H8FZLR/ref=ox_sc_saved_title_7?smid=A1162PNWYJU7H&psc=1

DUMBBELL WORKOUTS

UPPER BODY					
 Hammer Curl	 Grip Curl	 Concentration Curl	 Tricep Kickback	 Tricep Extension	
 Alternating Front Raise	 Side Raise	 Shoulder Press	 Shoulder Shrug	 Wrist Curl	
 Dumbbell Pullover	 Bench Press	 Incline Bench Press	 Chest Fly	 Reverse Fly	
CORE					
 Side Bend	 Bow Extension	 Russian Twist	 V-Up	 V-Sit Cross Jab	
BACK					
 Single Arm Row	 Incline Row	 Floor T Raise	 Renegade Row	 Sawtooth Row	
LOWER BODY					
 Squat	 Goblet Squat	 Sumo Squat	 Jump Squat	 Romanian Deadlift	
 Glute Bridge	 Reverse Lunge	 Side Lunge	 Step-Up	 Calf Raise	
TOTAL BODY					
 Plank T	 Swing	 Farmer's Walk	 Thruster	 Woodchop	

RESISTANCE BAND WORKOUTS



esercizi eseguibili con l'attrezzatura suggerita fin qui, altre varianti non presenti nelle immagini

nome esercizio	muscolo target	attrezzatura	link video
floor press	pettorali	manubri	link
croci manubri panca piana	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca inclinata 30	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca inclinata 45	pettorali	manubri + panca	link
croci manubri panca declinata	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca declinata	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 30	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 45	pettorali	manubri + panca	link
spinte manubri panca inclinata 60	pettorali	manubri + panca	link
spinte verticali seduti	deltoidi	manubri + panca	link
military press	deltoidi	bilanciere	link
apertura man piegati a 90	deltoidi	manubri	link
pendlay row	dorsali	bilanciere	link
incline bench row	dorsali	manubri + panca	link
seal row	dorsali	manubri o bilanciere + panca	link
deadlift	fullbody	manubri o bilanciere	link
hip thrust	glutei	manubri o bilanciere + panca	link
goblet squat	glutei	manubri	link
leg extension	quadricipiti	panca apposita	link
leg curl	femorali	panca apposita	link

Come strutturare un'allenamento efficace in autonomia, indicazioni generali

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
con carichi leggeri optare per almeno 4/5 allenamenti settimanali + 2/3 sessioni cardio						
scegliere 2 gruppi muscolari al giorno						
eseguire 4 serie da 10/15 ripetizioni per ogni esercizio per ogni gruppo muscolare						
se si hanno carichi troppo bassi, tenere recuperi di 45 secondi max 60 secondi						
se si hanno carichi allenanti tenere recuperi di 90 secondi circa tra le serie e 2 minuti tra gli esercizi						
eseguire sempre 5/10 minuti di cardio come riscaldamento						
eseguire sempre 5/10 minuti di cardio come cooldown						
ricercare quasi cedimento su ogni esercizio, massimo buffer da 1 a 3						
obiettivo se si ha smartwatch, circa 75/85 min di allenamento BPM medi 115 e circa 400kcal consumate						
cardio almeno 2 sessioni da 40 minuti a settimana, camminate, tapis roulant ellittica etc...						

inoltreatemi via email al solito indirizzo rcxmg@gmail.com la lista della vostra attrezzatura in possesso o ordinata con date di ricezione per poter adattare ogni singolo piano, grazie.