

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

## FOODSPRING

### SVILUPPO MUSCOLARE

**RISCALDAMENTO:**  
10 MINUTI DI CARDIO  
ED ESERCIZI DI STRETCHING

**CROCI  
CON  
MANUBRI**



**CROCI  
INVERSE**



**SPINTE CON  
MANUBRI  
SU PANCA  
INCLINATA**



**REMATORE  
CON  
BILANCIERE**



**RUSSIAN  
TWIST  
CON DISCO**



**FARMER  
WALK CON  
KETTLEBELL**



**SQUAT  
POSTERIORI**



**AFFONDI IN  
CAMMINATA**



**SOLLEVA-  
MENTO DEI  
TALLONI**



**DEFATICAMENTO:**  
ESERCIZI CARDIO LEGGERI O DI MOBILITÀ

- PRIMA DI OGNI ESERCIZIO, FAI UNA SERIE DI RISCALDAMENTO SENZA PESI E UNA COL 50% DEL PESO CHE USI IN ALLENAMENTO.
- PER OGNI ESERCIZIO, FAI 3 SERIE DA 8-12 RIPETIZIONI.
- FAI 60 SECONDI DI PAUSA TRA GLI ESERCIZI.