

Allenamento per la crescita muscolare nelle donne a casa

Allenamenti a settimana: 3

Giorni di allenamento:

Lunedì, mercoledì e venerdì o martedì, giovedì e sabato

Questa scheda di allenamento è ideale per aumentare la massa muscolare a casa, sia per i principianti che per i più esperti. Informati bene sull'esecuzione degli esercizi o, se necessario, chiedi aiuto a un istruttore. Per la tua palestra a casa hai bisogno di un elastico e di alcuni pesi. Se non vuoi investire subito in manubri, puoi anche utilizzare, ad esempio, bottiglie d'acqua piene da 1,5 litri. Tutte le altre informazioni importanti per una crescita muscolare di successo sono disponibili nel nostro articolo „[Aumentare la massa muscolare nelle donne](#)“.

| Esercizio | Serie | Ritmo* | Ripetizioni | Pausa | Muscoli allenati |
|----------------------------|------------|--------|-----------------------------|---------|--|
| Squat (con peso) | 3 | 2-0-2 | fino al cedimento muscolare | 90 sec. | Cosce, glutei |
| Affondi | 3 per lato | 2-0-2 | fino al cedimento muscolare | 90 sec. | Cosce, glutei |
| Vogatore con elastico | 3 | 2-0-2 | 10 | 90 sec. | Parte superiore del dorso, spalla posteriore |
| Lat pull down con elastico | 3 | 2-0-2 | 10 | 90 sec. | Dorso, bicipiti |
| <u>Flessioni</u> | 3 | 2-0-2 | 10 | 90 sec. | Petto, spalla |
| Reverse fly con manubri | 3 | 2-0-2 | 10 | 90 sec. | Spalla, parte superiore del dorso |
| <u>Plank laterale</u> | 2 per lato | | fino al cedimento muscolare | 90 sec. | Muscoli addominali laterali |
| <u>Crunch</u> | 2 | 2-0-2 | fino al cedimento muscolare | 90 sec. | Muscolo retto dell'addome |
| <u>Plank</u> | 2 | | fino al cedimento muscolare | 90 sec. | Intera muscolatura del tronco |

La dieta giusta per la tua crescita muscolare?

Nel negozio sono disponibili oltre 90 prodotti adatti.

[Scopri ora](#)



*Sollevare - Tenere - Abbassare (- Tenere) in pochi secondi | In caso di domande: service@nu3.it

nu³