

Allenamento per la crescita muscolare nelle donne

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, sia per i principianti che per i più esperti. Informati bene sull'esecuzione degli esercizi o, se necessario, chiedi aiuto a un istruttore. 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 bilanciere)	3	2-0-2	10	90 sec.	Cosce, glutei
Slanci posteriori al cavo basso	3 per lato	2-0-2	10	90 sec.	Muscoli posteriori della coscia, glutei
Stacchi da terra	3	2-0-2	10	90 sec.	Cosce, glutei, muscolo sacrospinale
Vogatore	3	2-0-2	10	90 sec.	Parte superiore del dorso, spalla posteriore
Trazioni alla sbarra	3	2-0-2	10	90 sec.	Dorso, bicipiti
<u>Flessioni</u>	3	2-0-2	10	90 sec.	Petto, spalla
Plank laterale	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>Sollevamento gambe alla sbarra</u>	2	2-0-2	fino al cedimento muscolare	90 sec.	Muscolo retto dell'addome (parte inferiore)

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