

Scheda di allenamento di livello principiante – Corpo intero

Allenamenti a settimana: 3

Questa scheda di allenamento è ideale per costruire muscoli a casa, se sei ancora un principiante. Scopri perché abbiamo realizzato questa scheda e cos'altro devi tenere in considerazione nel nostro articolo nu3: „[Allenamento per la costruzione muscolare a casa](#)”.

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
Air Squats	3	2-0-2	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Gambe, glutei
Push-ups	3	2-0-2	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Petto, spalle, tricipiti
Ring Rows	3	2-0-2	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Schiena superiore, bicipite, spalla posteriore
Curls laterale	3	2-0-2	10	120 sec.	Spalle
Curls	3	2-0-2	10	120 sec.	Bicipiti
Manubri tricipiti	3	2-0-2	10	120 sec.	Tricipiti
Crunch	3	2-0-2	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Muscolo retto dell'addome
Swimming	3	2-0-2	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Muscoli della schiena, addominali

Vuoi costruire i muscoli e stai cercando la dieta giusta?

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