

Scheda di allenamento di livello avanzato – Forza e resistenza

Allenamenti a settimana: 3

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

Giorni di allenamento: A - 0 - B - 0 - C - 0 - 0

Allenamento A

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
<u>Push-up con un braccio solo</u>	3	2-0-2	10	180 sec.	Pettorali, spalle, tricipiti
Dips (con peso aggiuntivo)	3	2-0-3	10	120 sec.	Pettorali, tricipiti
<u>Flessioni con piedi sollevati</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Pettorali, spalle, tricipiti
Tricipiti sviluppati con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Tricipiti
Hanging Leg Raises	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	90 sec.	Muscolo retto dell'addome parte inferiore)
<u>Cable Crunch (fascia sulla barra)</u>	3	2-0-3	10	90 sec.	Muscolo retto dell'addome

Allenamento B

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
Push-up con pesi aggiuntivi	3	2-0-3	10	180 sec.	Muscoli della schiena, bicipiti
<u>Estensione dei tricipiti con manubri</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Muscoli della schiena, bicipiti
<u>Ring Rows (orizzontali)</u>	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Schiena superiore, bicipiti, spalle posteriore
Curls concentrati	3	2-0-3	10	90 sec.	Bicipiti
Curl a martello	3	2-0-3	10	90 sec.	Bicipiti
<u>Stacco rumeno con manubri</u>	3	2-0-3	10	90 sec.	Gambe posteriori, glutei
<u>Sollevamento a croce con manubri</u>	3	2-0-3	10	90 sec.	Gambe posteriori, glutei
Superman	3	2-1-2	fino al cedimento muscolare	90 sec.	Schiena inferiore, glutei, gambe posteriori

Allenamento C

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
Front-Squat con manubri	3	2-0-2	10	120 sec.	Gambe, glutei
<u>Split-Squat con manubri</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Gambe, glutei
Air-Pause-Squats	1	1-3-1	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Gambe, glutei
Estensioni del polpaccio con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Polpacci
Military press con manubri	3	2-0-3	10	120 sec.	Spalle
Reverse-Fly con manubrio	3	2-0-3	10	90 sec.	Spalle, parte superiore della schiena
Alzate laterale con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Spalle
Scrollate con manubri	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	90 sec.	Muscoli del collo

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