

Scheda di allenamento di livello intermedio – Forza e resistenza

Allenamenti a settimana: 3

Questa scheda di allenamento è ideale per costruire muscoli a casa, se sei già un po' più esperto. 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 (2 settimane):

A-0-B-0-A-0-0-B-0-A-0-B-0-0

Vuoi costruire i muscoli e stai cercando la dieta giusta?

Nel negozio sono disponibili oltre 90 prodotti adatti:

[Scopri ora](#)

Allenamento A

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
<u>Split-squat con manubrio</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Gambe, glutei
<u>Spinta dell'anca su un lato (manubri)</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Gambe, glutei
Air-Pause-Squat	1	1-3-1	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Gambe, glutei
Dips tra due sedie	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Pettorali, tricipiti
<u>Flessioni con piedi sollevati</u>	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	120 sec.	Pettorali, spalle, tricipiti
Estensione tricipiti con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Tricipiti
Alzate laterali con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Spalle
<u>Crunch</u>	3	2-1-2	10	90 sec.	Muscolo retto dell'addome

Allenamento B

Esercizio	Serie	Ritmo*	Ripetizioni	Pausa	Muscoli allenati
Trazioni	3	2-0-3	fino al cedimento muscolare	180 sec.	Muscoli della schiena, bicipiti
<u>Ring Rows</u>	3	2-0-3	10	120 sec.	Schiena superiore, bicipite, spalla posteriore
Reverse Flys con manubri	1	2-0-3	10	90 sec.	Spalla, parte superiore della schiena
Curly con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Bicipiti
<u>Stacco rumeno con manubri</u>	3	2-0-3	10	90 sec.	Gambe posteriori, glutei
Leg curl su un lato con manubri	3	2-0-3	10	90 sec.	Polpacci
Swimming	3	2-0-3	10	90 sec.	Estensore dorsale, addominali
<u>Side Planks</u>	3	-	fino a cedimento tecnico	90 sec.	Muscoli addominali laterali

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

nu3