



**GIANLUCA MACCHIA**  
DEFINIZIONE ADDOMINALI - GAMBE  
DEFINIZIONE - AVANZATO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Domenica 3 Ottobre 2021**

Durata : **6 settimane**

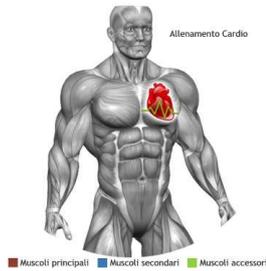
**Giorno 1**

**1 - STEPPER**



RISCALDAMENTO

**Cardio**  
Rec. : 0.0  
**20 minuti**

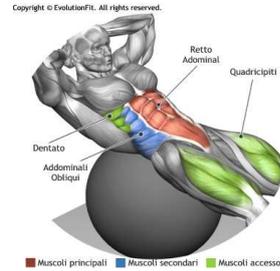


Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**2 - CRUNCH SU FITBALL**



**Addominali**  
Rec. : 0.20  
**5 x 20**

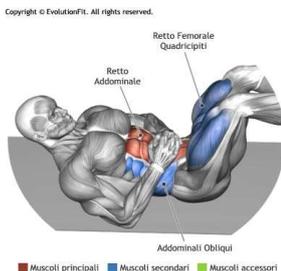


Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**3 - CRUNCH INVERSO A TERRA**



**Addominali**  
Rec. : 0.15  
**5 x 15**

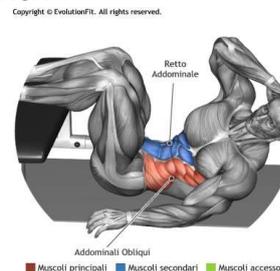


Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**4 - CROSS CRUNCH GAMBE SU PANCA**



**Addominali**  
Rec. : 0.10  
**5 x 10 x lato**



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**5 - SQUAT 2 MANUBRI**



**Quadricipiti**  
Rec. : 0.0  
**5 x 15**

DA ESEGUIRE IN SERIE CON GLI ESERCIZI 6 - 7



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**6 - AFFONDI FRONTALI 2 MANUBRI**



**Quadricipiti**  
Rec. : 0.0  
**5 x 10 x gamba**



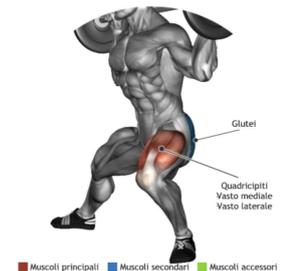
Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**7 - AFFONDI LATERALI BILANCIERE**



**Quadricipiti**  
Rec. : 1.0  
**5 x 10 x gamba**

DA ESEGUIRE IN SERIE CON GLI ESERCIZI 5 - 6



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**8 - STACCHI GAMBE TESE BILANCIERE**



**Femorali**  
Rec. : 0.40  
**4 x 15**



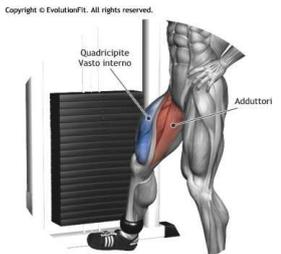
Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**9 - ADDUZIONI IN PIEDI AL CAVO BASSO**



**Adduttori**  
Rec. : 0.0  
**4 x 10 x gamba**

DA ESEGUIRE CON ESERCIZIO 10



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

**10 - ABDUZIONI IN PIEDI AL CAVO BASSO**



**Abduttori**  
Rec. : 0.30  
**4 x 10 x gamba**

DA ESEGUIRE CON ESERCIZIO 9



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

## 11 - BIKE SEDUTO



**Cardio**  
Rec. : 0.0  
**20 minuti**



■ Muscoli principali ■ Muscoli secondari ■ Muscoli accessori

DEFATICAMENTO

### Note

Scheda di allenamento per la donna che voglia concentrarsi sui "punti critici". Addominali gambe e glutei, lavoro per atlete con una certa esperienza in quanto si usano manubri e bilancieri in un lavoro a circuito sulle gambe ed e' importante avere un buon controllo del corpo. Serie fisse e tempi di recupero bassi sugli addominali, e circuito sulle gambe, per stimolare il consumo di zuccheri, ovviamente carichi alti per stancare il muscolo. Il lavoro aerobico finale per mantenere alto il metabolismo. Uso della bike da seduti perchè più utile per chi ha problemi di ritenzione idrica.