



Energym

## Scheda femminile medium 1

Sesso: Femmina

### Giorno 1

Inizio: 5-10 minuti di riscaldamento generale (un esercizio cardio) + 5 minuti di riscaldamento specifico (mobilità del settore che andrai ad allenare)

Fine: stretching dei muscoli allenati (o muscoli a prescindere contratti)

#### Singolo

Leg press



#### Leg Press

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

#### Singolo



#### Bulgarian split squat

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

#### Singolo

Leg extension per quadricipiti



### Lever seated leg extension

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**  
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**  
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo



### Lever pec deck fly

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **13** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **11** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo



### Dumbbell bench seated press

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**  
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

Crunch con instabilità per addome e rinforzo muscoli stabilizzatori



### Crunch (on stability ball)

Ripetizioni: **45** Peso: **0 Kg**



### Body saw plank

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**

## Giorno 2

Inizio: 5-10 minuti di riscaldamento generale (un esercizio cardio) + 5 minuti di riscaldamento specifico (mobilità del settore che andrai ad allenare)

Fine: stretching dei muscoli allenati (o muscoli a prescindere contratti)

### Singolo



#### Cable pulldown (pro lat bar)

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

### Singolo

Rematore pulley con sbarra



#### Cable low seated row

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

### Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



#### Cable seated one arm alternate row

Rematore cavo basso incrociato

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



#### Dumbbell rear delt row

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg**

### Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



### Dumbbell standing lateral raise

alzate laterali manubri

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



### Dumbbell Rear Lateral Raise (support head)

aperture a volare manubri

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



### Cable rear delt row (with rope)

tirate al cavo alto con corda

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**

## Giorno 3

### Singolo

#### Squat ATX



### Lever pendulum squat (plate loaded)

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

### Singolo

#### Leg curl seduto



### Seated Leg Curl

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Superserie

Giri: 4

Riposo: 01:00



Lever standing hip extension

Gluteus

Ripetizioni: 20 Peso: 0 Kg



Lever seated hip abduction

Macchine Abduttori Matrix

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00



Dumbbell incline triceps extension

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30



Barbell curl

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30



Cable pushdown

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30