



**FIT4BEST**  
Massimiliano Pintene  
Personal Trainer

# Scheda di Allenamento

## Risveglio Muscolare

**Validità:** 4 settimane

**Frequenza:** 2 volte la settimana per 2 settimane, esempio lunedì e giovedì.

3 volte per le 2 settimane successive, esempio lunedì, mercoledì e venerdì.

Eseguite un po' di [riscaldamento](#): 5 minuti di corsa molto leggera sul posto sono l'ideale. Potete utilizzare una corda per il salto, una cyclette se la possedete, oppure arrangiarvi con quello che avete a disposizione, ad esempio è ottimo anche salire e scendere le scale del palazzo in cui abitate. L'importante è preparare adeguatamente l'organismo all'attività che state per compiere.



## Squat

3 serie da 10 ripetizioni

Un minuto di pausa tra una serie e l'altra.



## Affondi frontali

3 serie da 10 ripetizioni per gamba

Due minuti di pausa tra una serie e l'altra.



## Piegamenti sulle braccia

3 serie da 10 ripetizioni

Due minuti di pausa tra una serie e l'altra.



## Crunch

3 serie da 12 ripetizioni

Due minuti di pausa tra una serie e l'altra.



**FIT4BEST**  
Massimiliano Pintene  
Personal Trainer



## Plank

Mantenere la posizione per 30 secondi,  
tre ripetizioni

Un minuto di pausa tra una serie e l'altra.



## Superman

Mantenere la posizione per 30 secondi,  
tre ripetizioni

Un minuto di pausa tra una serie e l'altra.