



# FIT4BEST

MASSIMILIANO PINTENE  
PERSONAL TRAINER

## Scheda di Allenamento

### Braccia Grosse

**Validità:** 4 settimane

**Frequenza:**

2 volte a settimana nella prima

1 volta a settimana nella seconda

2 volte a settimana nella terza

1 volta a settimana nella quarta

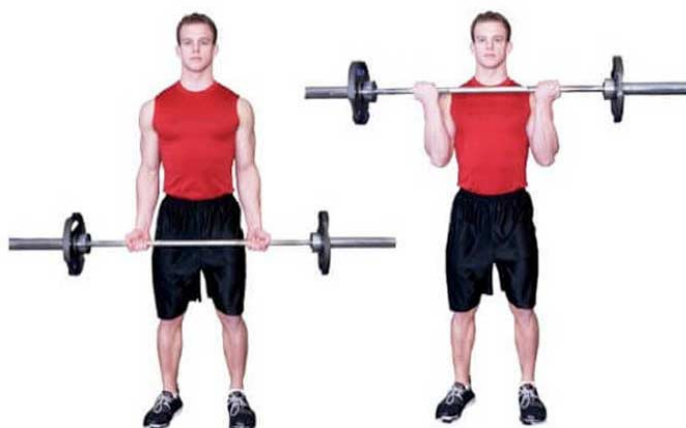
Questa routine si compone di 2 set, ognuno di 2 esercizi: uno per i bicipiti, seguito immediatamente da uno per i tricipiti. Ogni set va ripetuto 4 volte, ogni esercizio 12-15 ripetizioni, con un tempo di recupero di un minuto.

## Set 1

### **Curl con bilanciere in piedi**

Preso prona, impugnando il bilanciere alla larghezza delle spalle, in modo da stimolare il capo lungo del bicipite brachiale.

Fate attenzione a non dondolare col bacino, soprattutto quando sopraggiunge la stanchezza.





# FIT4BEST

MASSIMILIANO PINTENE  
PERSONAL TRAINER

## Dips alle parallele

Partite con le braccia tese, scendete fino a portare la spalla all'altezza dei gomiti, mantenendo il busto leggermente inclinato. Fate attenzione a controllare la discesa. Spingete con le braccia per risalite.

Tenete le braccia e i gomiti stretti, in modo da porre l'attenzione sui tricipiti e non sul pettorale.



## Set 2

### Curl con manubri presa a martello

Impugnate i manubri con una presa neutra, detta a martello. Fate salire il braccio fino a portare l'estremità del manubrio all'altezza della spalla. Controllate la discesa.

Potete eseguire il movimento con le due braccia contemporaneamente o alternarle. Anche per questo esercizio fate attenzione a non oscillare col bacino.





# FIT4BEST

MASSIMILIANO PINTENE  
PERSONAL TRAINER

## French Press Verticale

Se usate carichi alti è assolutamente necessario l'appoggio della schiena su panca, al di là della foto che ho inserito qui, per evitare problemi alla schiena.

Posizionate il manubrio dietro la testa, tenete fermi i gomiti e muovete gli avambracci in modo da portare le braccia dritte. Controllate la discesa.

