



**FIT4BEST**

MASSIMILIANO PINTENE  
PERSONAL TRAINER

# Scheda di Allenamento

## Modelliamo la schiena a V

**Validità:** 3 settimane

**Frequenza:** 2 volte a settimana

Cominciate con un po' di riscaldamento: 10 minuti di corsa molto leggera sul posto sono l'ideale. Potete utilizzare una cyclette o saltare la corda per qualche minuto. L'importante è preparare adeguatamente l'organismo all'attività che state per compiere.

Prima cominciare ogni esercizio, eseguite sempre una serie con un peso minimo, in modo da scaldare bene i muscoli e le articolazioni.



### **Trazioni**

**12 ripetizioni x 4**



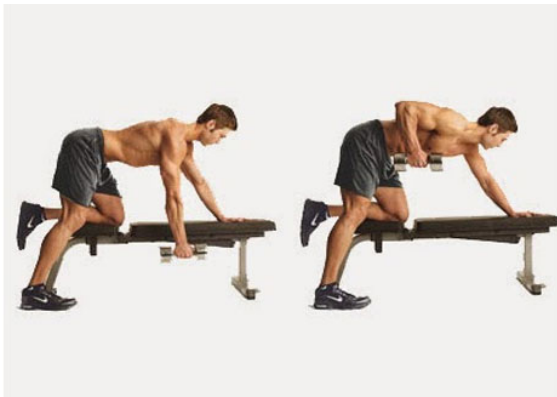
**FIT4BEST**

MASSIMILIANO PINTENE  
PERSONAL TRAINER



## **Rematore con bilanciere a busto flesso**

**12 ripetizioni x 4**



## **Rematore con manubrio**

**12 ripetizioni x 4**



## **Stacchi da terra**

**12 ripetizioni x 4**