

## SCHEDA A GRUPPI MUSCOLARI

La Split routine è la naturale progressione della scheda di allenamento.

Le suddivisioni posso essere diverse.

La più utilizzata è la seguente con la possibilità di invertire bicipiti e tricipiti:

PETTO – SPALLE – BICIPITI

DORSO – GAMBE – TRICIPITI

Mi permetto di suggerire una suddivisione più ragionata, che tiene conto della grandezza delle aree muscolari, cioè allenare in ogni seduta 1 gruppo muscolare grande + 1 medio + 1 piccolo. Dunque:

GAMBE – PETTO – BICIPITI

DORSO – SPALLE – TRICIPITI

Su questa suddivisione possiamo operare diverse altre scelte di allenamento legate al numero degli esercizi per area.

Ipotesi a) 2 esercizi per gruppo muscolare

Ipotesi b) 3 esercizi per il gruppo grande + 2 per il gruppo medio + 1 per il gruppo piccolo

SCHEDA ipotesi a)

A) CARDIO 10'

CRUNCH INVERSI SU PANCA INCLINATA 5 X 10

SQUAT FRONTALE 3 X 6-8 2'REC

AFFONDI ALTERNATI 3 X 10 1'REC

PANCA ORIZZONTALE 3 X 6-8 2' REC

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA 30° 3 X 10 1'REC

CURL CON BILANCIERE 3 X 6-8 2' REC

CURL MANUBRI 3 X 10 1'REC

CARDIO 10'

B) CARDIO 10'

CRUNCH OBLIQUI 5 X 10 + 10

TRAZIONI ALLA SBARRA 3 X MAX 2'REC

PULLEY BASSO 3 X 10 1' REC

LENTO AVANTI 3 X 6-8 2' EC

LENTO MANUBRI 3 X 10 1'

PARALLELE 3 X MAX 2' REC

FRENCH PRESS BIL.K. 3 X 10 1'

CARDIO 10'

SCHEDA ipotesi b)

A) CARDIO 10'

CRUNCH INVERSI SU PANCA INCLINATA 5 X 10

SQUAT FRONTALE 3 X 6 – 8 2'REC

LEG CURL 3 X 10-12 1' REC

AFFONDI ALTERNATI 3 X 8 – 10 1'30"

PANCA ORIZZONTALE 3 X 6-8 2' REC

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA 30° 3 X 10 1' REC

CURL CON BILANCIERE 3 X 10.8.6 1'30"

CARDIO 10'

B) CARDIO 10'

CRUNCH OBLIQUI 5 10 + 10

PULLEY AL PETTO PRESA LARGA 3 X 6- 8 2' REC

TRAZIONI ALLA SBARRA 3 X MAX 2'REC

PULLEY BASSO 3 X 8 - 10 1'REC

LENTO AVANTI 3 X 6-8 2' REC

LENTO MANUBRI 3 X 10 1' REC

PARALLELE 3 X MAX

CARDIO 10'