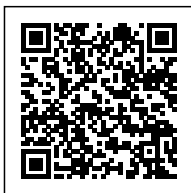


# SCHEDA ALLENAMENTO MIRIANA FERLITO DONNA 2



# SCHEDA DI ALLENAMENTO MIRIANA FERLITO

## SCHEDA 1 - INIZIO 25 NOVEMBRE 2021

### GIORNI DI ALLENAMENTO

[GIORNO 1](#)

[GIORNO 2](#)

[GIORNO 3](#)

### GIORNO 1

[- CARDIO](#)

[RISCALDAMENTO](#)

[Clicca qui](#)

[- ADDOMINALI](#)

[Clicca qui](#)

[- GAMBE](#)

[Clicca qui](#)

[- TRICIPITI](#)

[Clicca qui](#)

[- PETTORALI](#)

[Clicca qui](#)

## GIORNO 2

[- CARDIO](#)

[RISCALDAMENTO](#)

[Clicca qui](#)

[- ADDOMINALI](#)

[Clicca qui](#)

[- GAMBE](#)

[Clicca qui](#)

[- DORSALI](#)

[Clicca qui](#)

[- BICIPITI](#)

[- AVAMBRACCI](#)

[Clicca qui](#)

## GIORNO 3

[- CARDIO](#)

[RISCALDAMENTO](#)

[Clicca qui](#)

[- ADDOMINALI](#)

[Clicca qui](#)

[- GAMBE](#)

[Clicca qui](#)

[- SPALLE](#)

[Clicca qui](#)

[- TRICIPITI](#)

[Clicca qui](#)

## **GIORNO 1**

### **CARDIO - RISCALDAMENTO**

#### **CORSA SU TAPPETO**

MINUTI: 15



## **ADDOMINALI**

## CRUNCH A TERRA

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CRUNCH-A-TERRA.mp4>

## REVERSE CRUNCH

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/REVERSE-CRUNCH.mp4>

## **GAMBE GIORNO 1**

## LEG PRESS ORIZZONTALE

SERIE: 3x10 GIORNO 1

REST: 60 SECONDI



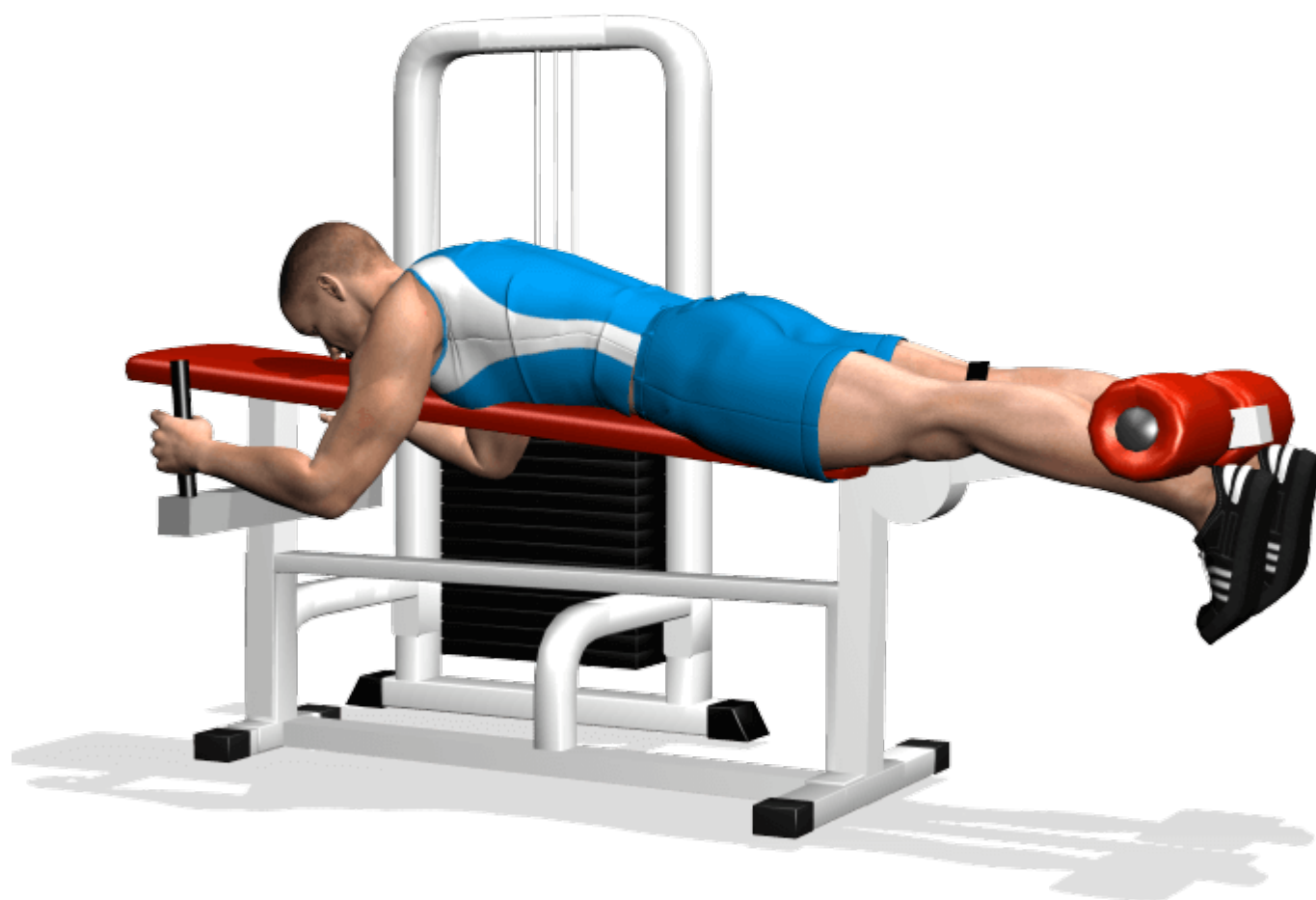


<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/LEG-PRESS-ORIZZONTALE.mp4>

## LEG CURL

SERIE: 3x10 GIORNO 1

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/LEG-CURL-SDRAIATO.mp4>

## **ABDUCTOR MACHINE**

SERIE: 3x10 GIORNO 1

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/ABDUCTOR-MACHINE.mp4>

## **LOMBARI - HYPEREXTENSION**

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/09/HYPEREXTENSION.mp4>

## TRICIPITI GIORNO 1

## FRENCH PRESS SEDUTO

SERIE: 3x10 GIORNO 1

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/FRENCH-PRESS-SEDUTO.mp4>

## PETTORALI

## CROCI MANUBRI PANCA INCLINATA

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CROCI-MANUBRI-PANCA-INCLINATA.mp4>

## GIORNO 2

## CARDIO - RISCALDAMENTO

### CORSA SU TAPPETO

MINUTI: 15



# ADDOMINALI

## CRUNCH A TERRA

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CRUNCH-A-TERRA.mp4>

## REVERSE CRUNCH

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/REVERSE-CRUNCH.mp4>

## **GAMBE GIORNO 2**

## LEG EXTENSION

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/LEG-EXTENSION.mp4>

## STANDING GLUTEUS

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/10/GLUTEUS-MACHINE.mp4>

## **ADDUCTOR MACHINE**

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/ADDUCTOR-MACHINE.mp4>

## **CALF SINGOLO LIBERO**

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CALF-SINGOLO.mp4>

## **DORSALI**

## LAT MACHINE INVERSA

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





## **BICIPITI - AVAMBRACCI**

## CURL MANUBRI SCHIENA IN APPOGGIO

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CURL-MANUBRI-SCHIENA-IN-APP-OGGIO.mp4>

## GIORNO 3

## CARDIO - RISCALDAMENTO

### CORSA SU TAPPETO

MINUTI: 15



# ADDOMINALI

## CRUNCH A TERRA

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/CRUNCH-A-TERRA.mp4>

## REVERSE CRUNCH

SERIE: 3x15/20

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/REVERSE-CRUNCH.mp4>

## **GAMBE GIORNO 3**

## GOBLET SQUAT

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





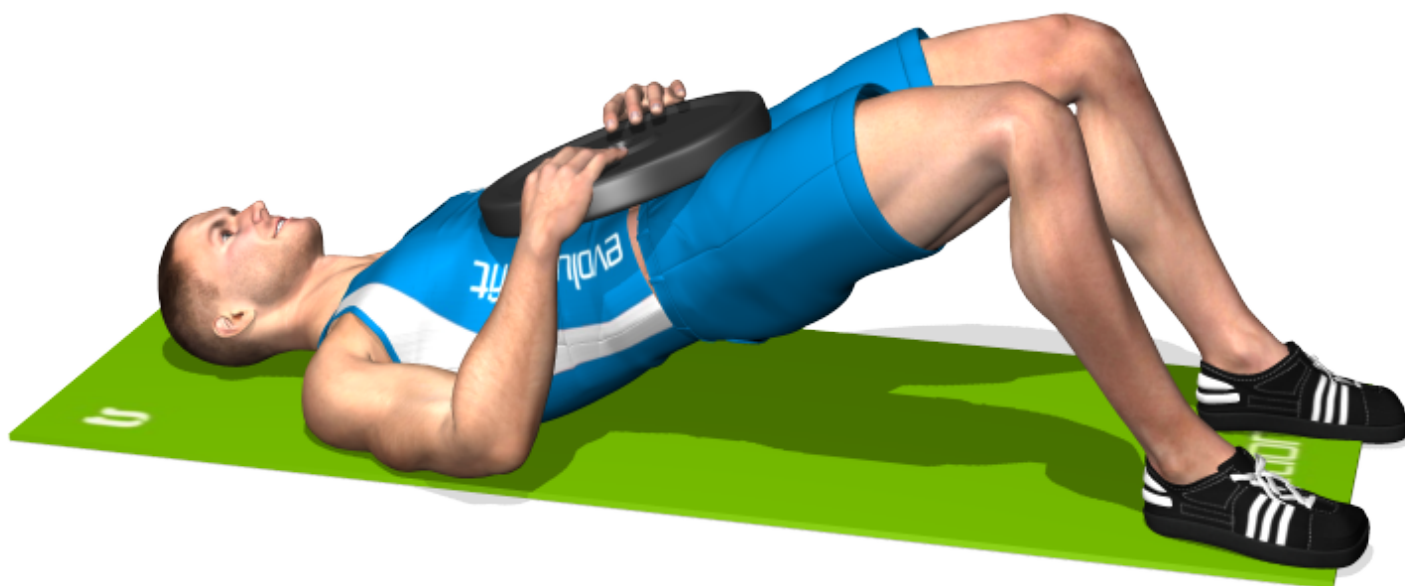
<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/GOBLET-SQUAT.mp4>

## **BRIDGE/HIP TRUST**

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI



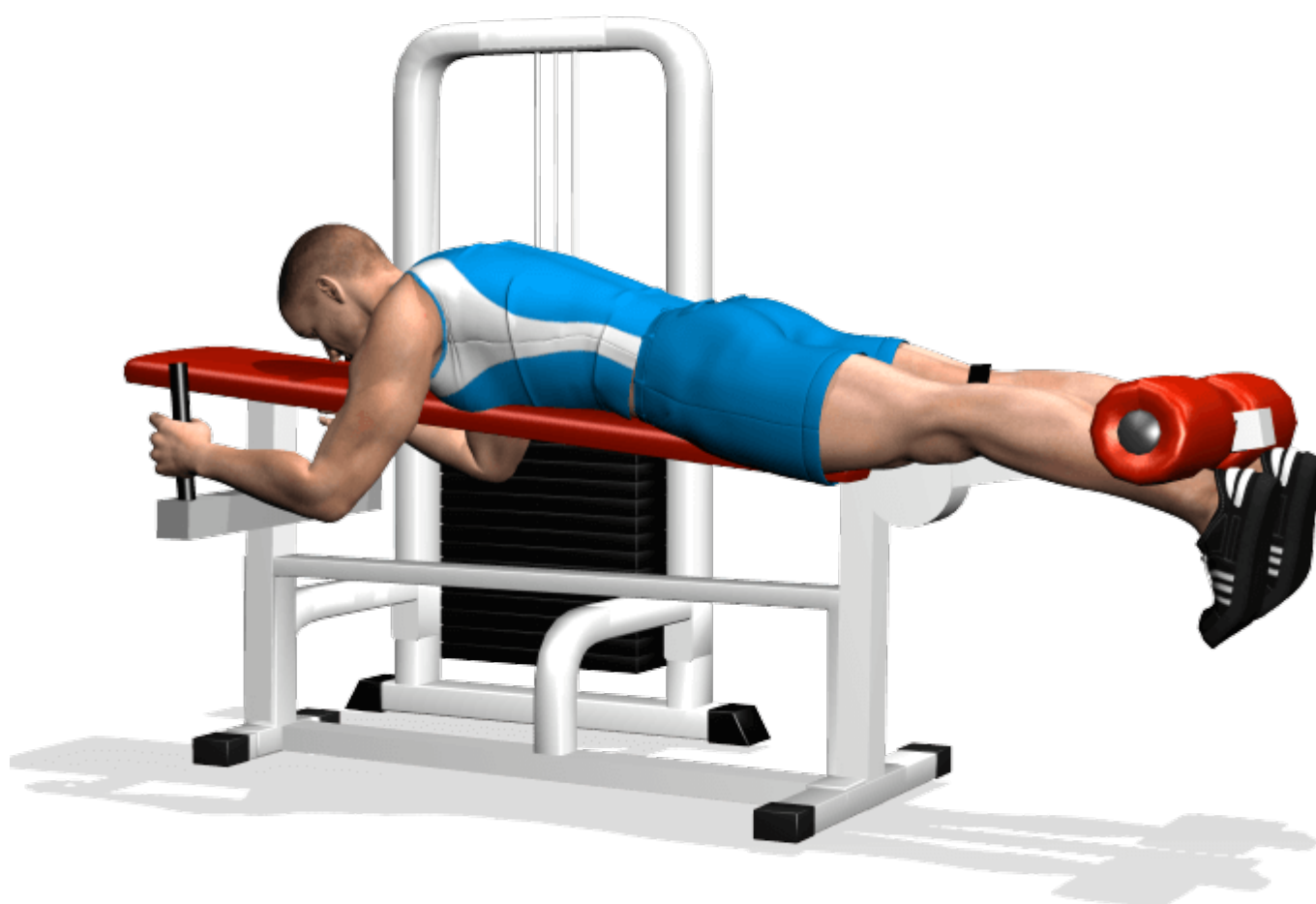


[https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/BRIDGE-A-TERRA-CON-PIASTRA.m  
p4](https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/BRIDGE-A-TERRA-CON-PIASTRA.mp4)

## LEG CURL SEDUTA

SERIE: 3x10 GIORNO 3

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/LEG-CURL-SDRAIATO.mp4>

**SPALLE**

## SPINTE SEDUTO MANUBRI

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/SPINTE-SEDUTO-MANUBRI.mp4>

## ALZATE LATERALI

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI





<https://virtualfitnesspalermo.it/wp-content/uploads/2021/08/ALZATE-LATERALI.mp4>

## TRICIPITI GIORNO 3

## PULLEY ALTO

SERIE: 3x10

REST: 60 SECONDI



