

# FEDERICO DE BLASIS

Personal Trainer

ALLENAMENTO AL MASCHILE LIVELLO 3

Tel +39 327 5790124 E-Mail [federicodeblasiscoach1@gmail.com](mailto:federicodeblasiscoach1@gmail.com)

Attrezzatura necessaria: tappetino, loop band di almeno 2 resistenze diverse (LB1-LB2), manubri (DUM)

<b>Warm up</b>	<b>X3</b>
Jumping jacks	30''
BW squat	15
Crunch	15
Rest	30''
<b>Block 1</b>	<b>X3</b>
Rematore w/ DUM	10
Piegamenti a terra	MAX
Crunch a terra	30
Rematore alto w/ DUM	12
Alzate frontali w/ DUM	12
Walking plank	1'
<b>Block 2</b>	<b>X3</b>
Piegamenti a terra	MAX
Estensioni lombari a terra braccia distese	15
Lento in piedi w/ DUM	12
Reverse crunch a terra	30
Curl in piedi w/ DUM	10
Triceps kickback in piedi w/ DUM	10
Walking plank	1'
<b>Block 3</b>	<b>X3</b>
Lento in piedi w/ DUM	12
Pullover a terra w/ DUM	15
Walking plank	1'

Dips	12
Curl da seduto w/ DUM	12
Alzate laterali w/ DUM	12
Alzate a 90 w/ DUM	12
<b>Block 4</b>	<b>X3</b>
Squat jump	15
Mezzi stacchi romeni w/ DUM	15
Walking plank	1'
Affondi bulgari w/ DUM	20
Hip thrust w/ DUM	20
Calf in piedi	15