

# Esempio di Programma di Allenamento in Multifrequenza

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì
Allenamento della parte inferiore del corpo	Allenamento della parte superiore del corpo	Allenamento della parte inferiore del corpo	Allenamento della parte superiore del corpo
<b>Squat</b> 4 * 6 4 min recupero	<b>Stacco da terra</b> 4 * 6 4 min recupero	<b>Hack Squat machine</b> 4 * 6 4 min	<b>Iperestensioni</b> 3 * 10 3 min
<b>Leg extension</b> 3 * 10 3 min recupero	<b>Trazioni lat machine</b> 3 * 8 3 min recupero	<b>Leg extension</b> 3 * 10 3 min	<b>Rematore con bilanciere</b> 3 * 8 3 min
<b>Leg curl</b> 3 * 10 3 min recupero	<b>Panca Piana</b> 4 * 6 4 min recupero	<b>Stacchi a gambe tese</b> 3 * 10 3 min	<b>Dip alle parallele</b> 4 * 6 3 min
<b>Calf raise machine</b> 4 * 10 3 min recupero	<b>Military press</b> 3 * 8 3 min recupero	<b>Seated calf machine</b> 4 * 10 3 min	<b>Panca inclinata a 45°</b> 3 * 6 3 min
<b>Crunch</b> 3 * 15 1 min recupero	<b>Alzate laterali</b> 3 * 10 3 min recupero	<b>Crunch obliqui</b> 3 * 15 * parte 1 min	<b>Tirate al mento</b> 3 * 10 3 min

Mercoledì, Sabato e Domenica riposo

[Spartan Health](#)

**SPARTAN**  
**HEALTH**