

Full-Body Starter.

Il programma completo per iniziare con pullix X1: tutto il corpo in una seduta, solo con l'unità base e le due maniglie. Tre volte a settimana, a giorni alterni.

LIVELLO **BASE**

DURATA **~35 MIN**

FREQUENZA **3× SETTIMANA**

ATTREZZATURA **X1 + MANIGLIE**

CIRCUITO FULL-BODY — ESEGUI GLI ESERCIZI IN ORDINE

	ESERCIZIO	SERIE × RIP	RECUPERO	ATTREZZATURA
01	Squat con maniglie Maniglie ai lati del corpo, spinta sui talloni, schiena neutra	3 × 12	60"	X1 + maniglie
02	Rematore in piedi Busto inclinato, tira i gomiti verso i fianchi	3 × 12	60"	X1 + maniglie
03	Chest press in piedi Spalle basse, spingi in avanti senza bloccare i gomiti	3 × 10	60"	X1 + maniglie
04	Shoulder press Spingi sopra la testa, core attivo, senza inarcare	3 × 10	60"	X1 + maniglie
05	Stacco rumeno Fianchi indietro, gambe quasi tese, schiena piatta	3 × 12	60"	X1 + maniglie
06	Curl bicipiti Gomiti fermi ai fianchi, salita controllata	3 × 12	45"	X1 + maniglie
07	Pushdown tricipiti Spingi verso il basso, estendi completamente	3 × 12	45"	X1 + maniglie
08	Alzate laterali Carico leggero, braccia fino all'altezza spalle	3 × 15	45"	X1 + maniglie

CARICO
Parti da 4–6 kg per lato e regola dall'app: le ultime 2 ripetizioni devono essere impegnative ma pulite.

PROGRESSIONE
Quando completi tutte le serie con buona tecnica, aumenta di 0,5–1 kg per lato la seduta successiva.

RISCALDAMENTO
5 minuti di mobilità + un giro dei primi 3 esercizi a metà carico prima di iniziare.