



Sesso: Femmina

Giorno 1

Inizio: 5-10 minuti di riscaldamento generale (un esercizio cardio) + 5 minuti di riscaldamento specifico (mobilità del settore che andrai ad allenare)

Fine: stretching dei muscoli allenati (o muscoli a prescindere contratti)

Singolo**Barbell Olympic Squat**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo

Al multipower con piede davanti su step

**Bulgarian split squat**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Singolo**Lever pendulum squat (plate loaded)**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo



Lever pec deck fly

Ripetizioni: **13** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **11** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo



Dumbbell bench seated press

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

Crunch con instabilità per addome e rinforzo muscoli stabilizzatori



Hanging leg hip raise

appoggia gli avambracci alla dip station, non stare appesa

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Plank on hands

Ripetizioni: **60** Peso: **0 Kg**

Giorno 2

Inizio: 5-10 minuti di riscaldamento generale (un esercizio cardio) + 5 minuti di riscaldamento specifico (mobilità del settore che andrai ad allenare)

Fine: stretching dei muscoli allenati (o muscoli a prescindere contratti)

Singolo



Cable pulldown (pro lat bar)

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Rematore pulley con sbarra (oppure alla macchina rematore bianca)



Cable low seated row

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo



Dumbbell Bent Over Scapula Row

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



Cable standing cross over high reverse fly

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg**



Dumbbell standing lateral raise

alzate laterali manubri

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



Cable rear delt row (with rope)

tirate al cavo alto con corda (LO POSSO ALTERNARE CON LE TIRATE ALLA T-BAR ROW MACHINE INCLINATA)

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**

Giorno 3

Singolo

variante 1" di fermo in buca



Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo



Barbell romanian deadlift

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg**

Singolo

le prime 6 reps con fermo 2" in contrazione a gambe tese, le altre 6 reps normali. L'ultima serie dopo le 6 reps normali aggiungo anche un drop set a cedimento



Leg Extension

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg**

Singolo

le ultime 6 ripetizioni della terza e quarta serie rimango in contrazione in alto 2"



Barbell hip thrust

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



High knee skips

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**



Stability Ball Front Plank

Ripetizioni: **60** Peso: **0 Kg**



Jump squat

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**

Giorno 2

Inizio: 5-10 minuti di riscaldamento generale (un esercizio cardio) + 5 minuti di riscaldamento specifico (mobilità del settore che andrai ad allenare)

Fine: stretching dei muscoli allenati (o muscoli a prescindere contratti)

Singolo



Cable lateral pulldown with v bar

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:30**



Inverted row with straps

le prime 5 reps sali lenta

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Push up

le prime 5 reps tieni il fermo 1" al pavimento

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



Dumbbells arnold press

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Lever seated reverse fly

15-15-12-12 (fallo con la macchine per i deltoidi posteriori con i cuscini cilindrici)

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **02:00**

una settimana dividi le due superserie di tricipiti da quelle di bicipiti. La settimana dopo fai una serie gigante tutta unita



Dumbbell seated curl

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Dumbbell incline curl

esguri un braccio per volta. Vai a cedimento facendo però almeno 6 reps

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30



Dumbbell lying floor skullcrusher

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30



Ez bar close grip bench press

almeno 6

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30