



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: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo

Al multipower con piede davanti su step.

Terza e Quarta serie salita controllata in 3secondi.

**Bulgarian split squat**

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

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

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

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

Singolo

Seconda serie discesa 4 secondi

Terza serie fermo 2 secondi in buca



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

Terza serie fermo in contrazione 2secondi
Quarta serie salita controllata in 3 secondi



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: **8** Peso: **0 Kg**

Singolo



Barbell standing military press

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

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

All'ultima serie fai un drop set e vai a cedimento



Cable pulldown (pro lat bar)

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**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Rematore pulley con sbarra (oppure alla macchina rematore bianca)

All'ultima serie fai un drop set a vai a cedimento



Cable low seated row

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

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

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Terza e quarta serie fate le 8 reps in deadstop, poi recuperate 30" e andate a cedimento con lo stesso peso in tensione costante



Dumbbell Bent Over Scapula Row

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**

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:30

Per alzate laterali e row, nel terzo e quarto giro fate una drop set andando a cedimento



Cable standing cross over high reverse fly

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg



Dumbbell standing lateral raise

alzate laterali manubri

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



Dumbbell incline row

eseguito alla macchine del rematore inclinata se è libera

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg

Giorno 3

Singolo

variante 1" di fermo in buca



Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: 5 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Ripetizioni: 5 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Ripetizioni: 5 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Ripetizioni: 3 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Ripetizioni: 3 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Singolo



Barbell snatch deadlift (weightlifts)

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

Singolo



Barbell romanian deadlift

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** 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**

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

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

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

Circuito

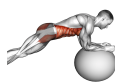
Giri: **3**

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

Ultima serie esegui un drop set a cedimento



Cable lateral pulldown with v bar

Ripetizioni: **10** 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**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Singolo



Barbell Lying Row on Rack

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

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: **01:30**



Inverted row with straps

le prime 5 reps stai ferma in alto 2secondi

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



Push up

le prime 5 reps scendi lenta in 3 secondi

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

esrgui 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**