



Energym

Scheda maschile medium 5

Sesso: Entrambi

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

le due serie da 5 ripetizioni tieni 2 secondi di isometria al petto ogni ripetizione



Lever incline chest press

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

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

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

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

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

Singolo

presa neutra larga

L'ultima serie fai un drop set a cedimento



Cable bar lateral pulldown

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

Ripetizioni: **9** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:30**



Cable incline fly

le prime 6 ripetizioni sali lento in 4 secondi

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



Cable seated row

nelle ultime 2 serie, le prime 6 ripetizioni esegui sia il movimento scapolare a braccio disteso sia la ripetizione intera

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

Singolo

con bilanciere



Dumbbell Lying Triceps Extension on Floor

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**

Superserie

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Dumbbell Standing Hammer Curl

10-9-8-7

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



Cable kickback

le prime 7 ripetizioni tieni isometria in estensione 2 secondi

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

Giorno 3

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 drop set a cedimento tra le 12 e 15 ripetizioni



Smith Squat

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

15-12-12-10



Leg Extension

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



45° hyperextension (arms in front on the chest)

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

Superserie

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Glute Kickback (Machine)

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



Lever seated hip abduction

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

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:30**



Lever lying t bar row

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



Dumbbell standing lateral raise

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



Lever seated reverse fly (parallel grip)

Ripetizioni: **15** 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



Barbell Lying Row on Rack

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

Singolo



Smith bench press

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

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

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

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

12-12-10-10



Cable Standing Lat Pulldown

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



Dumbbell squeeze bench press

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

Singolo



Dumbbell Bicep Curl

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

Superserie

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Dumbbell incline biceps curl

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



Cable Bent Over Neutral Grip Kickback with Rope Attachment

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