



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****Barbell Bench press**

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

Ripetizioni: **8** 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**

**Singolo****Barbell Lying Row on Rack**

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

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

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

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

**Singolo**

riparto il secondo giro dalla seconfa serie

**Lever pec deck fly**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

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

## Singolo

riparto il secondo giro dalla seconfa serie



### Cable bar lateral pulldown

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

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

## Superserie

Giri: **4**

Riposo: **02:00**

con bilanciere EZ



### Dumbbell incline triceps extension

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



### Ez bar close grip bench press

Ripetizioni: **0** 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



### Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

## Singolo

al multipower, terza e quarta serie salita 4 sec



### 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



### Leg Press

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

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

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

## Singolo

prima serie normale

seconda serie le prime 6 reps con isometria 1" poi le altre 6 reps normali (ogni serie)

terza serie normale poi abbasso e vado a cedimento con salita lenta



### 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**

## Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



### Dumbbell standing lateral raise

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



### Cable standing cross over high reverse fly

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



### Cable Leaning Lateral Raise

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

## 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

variante paralimpica



### Barbell Bench press

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

in tensione costante ogni reps ( non parto da terra e non tocco a terra tra le reps )



### 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**

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

## Circuito

Giri: **4** Riposo: **01:00**



### Cable one arm bent over row

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



### Lever pec deck fly

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

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00



### Cable Lying Triceps Extension (with Rope)

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



### Dumbbell seated curl

Ripetizioni: 10 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



### Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 02:30

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 02:30

Ripetizioni: 3 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 2 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 2 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 2 Peso: 0 Kg

Singolo

variante stretta



### Barbell Bench press

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

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

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

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

Singolo



### Barbell snatch deadlift (weightlifts)

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

### Singolo



### Ring pull up

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **0** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**