



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

Singolo**Barbell Lying Row on Rack**

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

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg**

Singolo

terza e quarta serie eseguo le prime sei reps con fermo 2" in contrazione e le altre 6 normali

**Lever pec deck fly**

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

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

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

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

Singolo

terza e quarta serie eseguo le prime sei reps con fermo 2" in contrazione e le altre 6 normali



Cable bar lateral pulldown

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

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

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

Ripetizioni: **12** 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: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Singolo

al multipower, terza e quarta serie dopo le 6 reps scarico peso e vado a cedimento



Bulgarian split squat

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

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Singolo

lo eseguo con stance stretta (larghezza bacino i piedi)



Lever pendulum squat (plate loaded)

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

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

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

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**



Lever lying t bar row

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



Cable standing cross over high reverse fly

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



Dumbbell standing 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**

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**

Circuito

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



Dumbbell Bent Over Scapula 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**

Singolo

eseguo un braccio per volta, il recupero si intende dopo entrambe le braccia



Preacher Curl (Cable)

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

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

variante con safety squat bar



Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Singolo

variante stretta



Barbell Bench press

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

Singolo



Barbell snatch deadlift (weightlifts)

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

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

Ripetizioni: **3** 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**