



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**Smith Squat**

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Singolo

piedi vicini

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

Singolo

Leg extension per quadricipiti



Lever seated leg extension

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

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

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

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

Singolo

macchina per le spalle oppure stesso esercizio con manubri da seduta



Lever seated hammer grip

Ripetizioni: **10** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



3/4 Sit up

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



Air Bike

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



Twisting crunch

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 pulldown (pro lat bar)

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

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

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

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

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

Singolo

Rematore pulley con sbarra



Cable low seated row

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

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

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

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

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

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Lever seated row

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



Cable close grip front lat pulldown

a cedimento in massimo 15 reps

Ripetizioni: **0** Peso: **Corpo libero**



Cable pushdown

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

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

a cedimento in max 15 reps



Barbell seated military press

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



Lever pec deck fly

macchina di apertura per deltoidi posteriori

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



Lever chest press v.5

macchina per pettorali a chiudere

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

Singolo



3/4 Sit up

Ripetizioni: **12** Peso: **Corpo libero** Riposo: **00:30**

Giorno 3

Singolo

Squat ATX

discesa lenta e fermo 1sec giù



Lever pendulum squat (plate loaded)

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

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

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00



Sumo squat

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg



Sit (wall)

Ripetizioni: 30 Peso: 0 Kg

Superserie

Giri: 4

Riposo: 01:00

pressa + affondi con manubrii



Leg Press

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg



Low Lunge

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg

Circuito

Giri: 5

Riposo: 01:00



Dumbbell Bicep Curl

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg



Dumbbell lying triceps extension

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg

Superserie

Giri: 4

Riposo: 01:00



Mountain climber

Ripetizioni: 30 Peso: 0 Kg



Plank

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