



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

**Singolo**

Al multipower con piede davanti su step.

Terza e Quarta serie esegui drop set 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**

**Superserie****Giri: 3****Riposo: 01:30**

Seconda serie discesa 4 secondi

Terza serie fermo 2 secondi in buca

**Lever pendulum squat (plate loaded)**

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



### Jump squat

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **02:00**



### Lever pec deck fly

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



### Push up

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

Singolo



### Barbell standing military press

Ripetizioni: **5** 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

Le ultime 2 serie fai un drop set e vai a cedimento



#### Cable pulldown (pro lat bar)

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

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

### Singolo

Rematore pulley con sbarra ( oppure alla macchina rematore bianca)

Le ultime 2 serie fai un drop set a vai a cedimento



#### Cable low seated row

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

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

Ripetizioni: **6** 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: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** 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



### Ring Face Pull

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg Riposo: 00:15



### Dumbbell standing lateral raise

alzate laterali manubri  
L'ultima serie fai una ripa drop set a cedimento

Ripetizioni: 8 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: 3 Peso: 0 Kg Riposo: 02:00

Singolo



### Barbell snatch deadlift (weightlifts)

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

Singolo



### Barbell romanian deadlift

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg**

Singolo

le ultime 6 ripetizioni della terza e quarta serie rimango in contrazione in alto 2".  
La quarta serie sali anche lenta in 3 secondi



### Barbell hip thrust

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

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

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

Ripetizioni: **10** 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

Le ultime 2 serie esegui un drop set a cedimento



## Cable lateral pulldown with v bar

Ripetizioni: **8** 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**

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

### Singolo



## Barbell Lying Row on Rack

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

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

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

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

### Circuito

Giri: **3** Riposo: **01:30**



## Cable Standing Lat Pulldown

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



## Lever Single Arm Reverse Grip High Row (plate load)

Ripetizioni: **12** 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

esguri 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