



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

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Singolo**Barbell Lying Row on Rack**

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

Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

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

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

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

SuperserieGiri: **4**Riposo: **01:30**

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

**Lever pec deck fly**

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

**Close grip push up**

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

Superserie

Giri: 4

Riposo: 02:00

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



Pull Up

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg



Cable bar lateral pulldown

Ripetizioni: 10 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: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Ripetizioni: 4 Peso: 0 Kg Riposo: 03:00

Singolo

al multipower, terza serie discesa lenta in 4 secondi
Quarta serie salita lenta in 3 secondi + drop set a cedimento



Bulgarian split squat

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

Superserie

Giri: **4** Riposo: **02:00**

lo eseguo con stance stretta (larghezza bacino i piedi)



Lever pendulum squat (plate loaded)

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



Leg Extension

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

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

Carica il peso del GIORNO A tenendo conto anche delle catene



Barbell Bench press

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**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg**

Singolo

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



Barbell Lying Row on Rack

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

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**

Singolo

terza e quarta serie tieni per le prime 5 ripetizioni fermo 2secondi al petto



Lever incline chest press

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

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

eseguo le reps indicate in deadstop, poi recupero 30 secondi e vado a cedimento con lo stesso peso in tensione costante



Dumbbell Bent Over Scapula Row

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

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

Ripetizioni: **8** 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

metti il peso del GIORNO B ma contando anche nel peso le catene



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: **03:00**
Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**
Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **03:00**

Singolo

variante stretta con BOARD



Barbell Bench press

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **5** 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

anche con sovraccarico bilanciere dischi. Se uso il sovraccarico, nella terza e quarta serie, una volta finite le 10 reps mollo il peso e vado a cedimento



45° hyperextension (arms in front on the chest)

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

anche zavorrate se arrivo a fare almeno 5 reps per serie



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**