



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

**Lever incline chest press**

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

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

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

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

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

## Singolo

**Dumbbell fly**

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**

## Singolo

**Lay Down Push Up**

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

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

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

## Singolo



### Dumbbell incline triceps extension

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

Singolo

Push down per tricipiti + skull crusher con manubri per tricipiti



### Cable pushdown

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

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** Riposo: **00:30**

## 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

Lat machine



### Cable bar lateral pulldown

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**

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

Singolo

Macchina per rematore bianca



### Lever Pronated Grip Seated Scapular Retraction Shrug (plate loaded)

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**

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

Singolo



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

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

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

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

Singolo



### Dumbbell Bicep Curl

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

Singolo



### Dumbbell incline biceps curl

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

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

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

## 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



### Leg Press

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

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

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

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

Singolo



### Lever pendulum squat (plate loaded)

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

Singolo



### Leg Extension

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** Riposo: **00:30**

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

Singolo



### Standing single leg curl

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

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

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

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:30**



### Lever shoulder press

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



### Dumbbell standing lateral raise

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



### Lever seated reverse fly (parallel grip)

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