

GIORNO A: LUNEDI

RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

1) PANCA PIANA

4sx8

REST fino a 1.30 min

3) PANCA INCLINATA MANUBRI

4sx10

Rest 1 min.

5A) CROCI MANUBRI

3sx12

6) HAMMER CURL

4sx10

rest 1 min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) SQUAT

3sx6

Rest fino a 1.30 min

4) TRAZIONI ALLA SBARRA

4sx6/8

Rest fino a 1.30 min

5B) PECTORAL MACHINE

3sxCed

Rest fino a 1.30 min

GIORNO B : MERCOLEDI

RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

1) MILITARY PRESS

4sx8

REST fino a 1.30 min

3) LEG EXTENSION

3sx15 + Ced + Ced
tra ogni cedimento 30" di recupero

Rest fino a 1.30 min

5) SPIDER CURL

3/4x12 + Ced.

rest 1 min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) PANCA PIANA FERMO 2"

3sx10

Rest fino a 1.30 min

4) LEG CURL

4sx12

rest 1 min

6) PUSHDOWN SBARRA

3/4x12 + Ced.

Rest 1min

GIORNO C: VENERDI

RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

1) PANCA PIANA

4sx6

REST fino a 1.30 min

3) REMATORE DOPPIO PANCA 45°

4sx8

Rest fino a 1.30 min

5) LAT MACHINE

4sx12

REST 1min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) SQUAT

3sx10

REST fino a 1.30 min

4) PANCA PRESA STRETTA

4sx10

rest 1 min

6) SKULLCRUSHER

3sx12 + Ced.

rest 1 min