

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) ABDUCTOR MACHINE

3sx15
ogni 5 reps 5" isometria
REST 45"

3) MILITARY PRESS

3sx10

Rest 1 min

5) LAT MACHINE

3sx10

Rest 1min

7) CURL MANUBRI

3sx10

Rest 1min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) LEG PRESS PIEDI STRETTI

4sx10

Rest fino a 1.30 min

4) LEG EXTENSION

4sx15

Rest fino a 1.30 min

6) PECTORAL MACHINE

3sx12

Rest 1min

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) ABDUCTOR MACHINE

3sx15

ogni 5 reps 5" isometria
REST 45"

3) PANCA PIANA

3sx10

Rest fino a 1.30 min

5A) HAMMER CURL

3sx10

Rest 1min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) STACCO RUMENO

4sx10

Rest fino a 1.30 min

4) STANDING GLUTEUS

4sx15

Rest 1min

PUSHDOWN SBARRA

3sx10

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) ABDUCTOR MACHINE

3sx15

ogni 5 reps 5" isometria

REST 45"

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

2) LEG PRESS PIEDI LARGHI

4sx10

REST fino a 1.30 min

3) SEAL ROW

3sx10

Rest 1min

4) AFFONDI INVERSI

4sx20 (10 per gamba)

rest fino a 1.30 min

5) ALZATE LATERALI MANUBRI

3sx15

REST 1min

6) SKULLCRUSHER MANUBRI

3/4sx10

REST 1min