



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

Singolo**Lever pec deck fly**

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

Singolo**Cable Upper Chest Crossovers**

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

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

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

o trazioni



Cable bar lateral pulldown

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

Singolo



Barbell Lying Row on Rack

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

Singolo



Dumbbell Bent Over Scapula Row

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

Singolo



Dumbbell Bicep Curl

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



Dumbbell reverse spider curl

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **12** 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



Barbell Olympic Squat

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

Singolo



Bulgarian split squat

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** Riposo: **01:00**

Singolo



Leg Extension

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

Singolo



Seated Leg Curl

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

Circuito

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



Lever shoulder press

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



Dumbbell standing lateral raise

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Cable standing cross over high reverse fly

Ripetizioni: **15** 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

fermo 2 secondi al petto



Barbell pause bench press

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

Singolo

fermo 1 secondo in buca



Barbell pause full squat

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

Singolo



Barbell romanian deadlift

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

Singolo



Cable Twin Handle Parallel Grip Lat Pulldown

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

Circuito

Giri: **3** Riposo: **01:00**



Barbell lying triceps extension skull crusher

fallo sdraiato sul pavimento

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



Barbell curl

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



Barbell standing military press

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