



Sesso: Femmina

**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****Smith Squat**

Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

**Singolo**

Leg extension per quadricipiti

Nelle serie da 10 ripetizioni esegui le prime 5 ripetizioni con fermo a gamba distesa 2 secondi e le altre 5 ripetizioni normali

**Lever seated leg extension**

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

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

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

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

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

**Singolo**

affondi saltati



### Lunge with Jump

Ripetizioni: **10** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **10** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **10** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Singolo



### 45° hyperextension (arms in front on the chest)

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

military al multipower



### Smith standing military press

Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

twist 12 per lato



### 3/4 Sit up

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



### Twist crunch (legs up)

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

## 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



#### Cable pulldown (pro lat bar)

Ripetizioni: **9** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

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

Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

### Singolo

Rematore pulley con sbarra



#### Cable low seated row

Ripetizioni: **9** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

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

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

Ripetizioni: **7** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

### Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



#### Dumbbell rear delt row

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



#### Lever seated row

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



#### Cable close grip front lat pulldown

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

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00



Dumbbell incline rear lateral raise

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg



Dumbbell seated bent arm lateral raise

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg

Singolo



3/4 Sit up

Ripetizioni: 12 Peso: **Corpo libero** Riposo: 00:30  
Ripetizioni: 12 Peso: **Corpo libero** Riposo: 00:30

Giorno 3

Singolo

Squat ATX



Lever pendulum squat (plate loaded)

Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:30  
Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:30  
Ripetizioni: 7 Peso: 0 Kg Riposo: 01:30  
Ripetizioni: 7 Peso: 0 Kg Riposo: 01:30  
Ripetizioni: 6 Peso: 0 Kg Riposo: 01:00

Singolo

camminata laterale in squat x 45 secondi



### Band squat

Ripetizioni: **45** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **45** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Singolo

hip thrust alla macchina con bilanciere o manubrio con elastico



### Hip Thrust

Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **8** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Singolo



### Lever kneeling leg curl

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

alla gluteus machine



### Resistance Band Leg Kickback

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

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



### Dumbbell Bicep Curl

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



### Dumbbell lying triceps extension

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

## Singolo



### Bottoms up

Ripetizioni: **12** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**