



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****Barbell Olympic Squat**

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

**Singolo****Bulgarian split squat**

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

**Singolo**

Il secondo giro inizia dalla seconda serie

**Lever seated 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: **02:00**

Singolo



### Lever pec deck fly

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

Ripetizioni: **13** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **11** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

Singolo



### Dumbbell bench seated press

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

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

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

Crunch con instabilità per addome e rinforzo muscoli stabilizzatori



### Crunch (on stability ball)

Ripetizioni: **45** Peso: **0 Kg**



### Body saw plank

Ripetizioni: **30** 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: **15** 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**  
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Rematore pulley con sbarra



### Cable low seated row

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

3 serie per braccio



### Cable seated one arm alternate row

Rematore cavo basso incrociato

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

Circuito

Giri: **4** Riposo: **01:00**



### Cable standing cross over high reverse fly

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



### Dumbbel standing lateral raise

alzate laterali manubri

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



### Cable rear delt row (with rope)

tirate al cavo alto con corda

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

## Giorno 3

### Singolo

variante 1" di fermo in buca



### Barbell Olympic Squat

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

### Singolo

Squat ATX



### Lever pendulum squat (plate loaded)

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

### Singolo

Leg curl seduto



### 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**

## Superserie

Giri: 4

Riposo: 01:00



### Lever standing hip extension

Gluteus

Ripetizioni: 20 Peso: 0 Kg



### Lever seated hip abduction

Macchine Abduttori Matrix

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg

## Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00



### Dumbbell incline triceps extension

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



### Barbell curl

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



### Cable pushdown

Ripetizioni: 12 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



### Barbell romanian deadlift

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

Singolo



Cable lateral pulldown with v bar

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**  
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**  
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**  
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**  
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

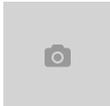
Circuito

Giri: **4** Riposo: **01:30**



Inverted row with straps

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



Push up

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

Circuito

Giri: **4** Riposo: **01:00**



Inverted row with straps

per i deltoidi posteriori

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



Dumbbell incline one arm lateral raise

in ginocchio lateralmente sul seggiolino della panca

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

Circuito

Giri: **4** Riposo: **01:00**



Cable kickback

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



## Dumbbell reverse spider curl

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