



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**

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

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

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

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**

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

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

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

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

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



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**

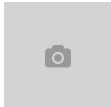
Circuito

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**