



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

Singolo

Al multipower con piede davanti su step.

Terza serie discesa lenta in 4 secondi

Quarta serie salita lenta in 3 secondi + drop set a cedimento

**Bulgarian split squat**

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

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

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

Seconda serie discesa 4 secondi

Terza serie fermo 2 secondi in buca

**Lever pendulum squat (plate loaded)**

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



Leg Extension

l'ultima serie eseguo le prime 6 ripetizione con contrazione a gambe tese 2" , le altre 6 ripetizioni normali

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **02:00**



Lever pec deck fly

provo a progredire con il carico

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



Push up

provo a progredire con il numero di ripetizioni ogni serie

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

Singolo



Barbell standing military press

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

Crunch con instabilità per addome e rinforzo muscoli stabilizzatori



Hanging leg hip raise

appoggia gli avambracci alla dip station, non stare appesa

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



Plank on hands

Ripetizioni: **60** 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

Le ultime 2 serie fai un drop set e vai a cedimento



Cable pulldown (pro lat bar)

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Rematore pulley con sbarra (oppure alla macchina rematore bianca)

Le ultime 2 serie fai un drop set a vai a cedimento



Cable low seated row

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

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo

Terza e quarta serie fate le 8 reps in deadstop, poi recuperate 30" e andate a cedimento con lo stesso peso in tensione costante



Dumbbell Bent Over Scapula Row

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**

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:30**

Per alzate laterali e row, nel terzo e quarto giro fate una drop set andando a cedimento



Ring Face Pull

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:15**



Dumbbell standing lateral raise

alzate laterali manubri

L'ultima serie fai una ripa drop set a cedimento

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:10**



Dumbbell incline row

eseguito alla macchine del rematore inclinata se è libera

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

Giorno 3

Singolo

metti lo stesso peso del giorno 1 ma comprendi nel peso anche le catene



Barbell Olympic Squat

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

Singolo



Barbell snatch deadlift (weightlifts)

Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**
Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**
Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**
Ripetizioni: **3** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:30**

Singolo



Barbell romanian deadlift

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg**

Singolo

le ultime 6 ripetizioni della terza e quarta serie rimango in contrazione in alto 2".
La quarta serie sali anche lenta in 3 secondi



Barbell hip thrust

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Circuito

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



Burpee long jump with push up

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



Stability Ball Front Plank

Ripetizioni: **60** Peso: **0 Kg**



Jump squat

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)

Superserie

Giri: **5**

Riposo: **02:00**



Band assisted pull up v.3

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



Cable pulldown (pro lat bar)

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

Singolo



Barbell Lying Row on Rack

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

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **5** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:30**



Cable Standing Lat Pulldown

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



Lever Single Arm Reverse Grip High Row (plate load)

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

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



Dumbbells arnold press

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



Lever seated reverse fly

15-15-12-12 (fallo con la macchine per i deltoidi posteriori con i cuscini cilindrici)

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

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **02:00**

una settimana dividi le due superserie di tricipiti da quelle di bicipiti. La settimana dopo fai una serie gigante tutta unita



Dumbbell seated curl

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



Dumbbell reverse spider curl

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



Dumbbell lying floor skullcrusher

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



Cable pushdown

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