



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: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **5** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Singolo

pedi vicini

Le due serie da 8 le prime 4 ripetizioni scendi lento in 4 secondi

**Lever pendulum squat (plate loaded)**

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**

Singolo

Leg extension per quadricipiti

terza e quarta serie le prime 6 ripetizioni tieni fermo in contrazione a gambe tese 2 secondi, le altre 6 ripetizioni normali



Lever seated leg extension

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

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

macchina per le spalle oppure stesso esercizio con manubri da seduta



Lever seated hammer grip

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **Corpo libero** Riposo: **02:00**

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



3/4 Sit up

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**



Air Bike

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**



Twisting crunch

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

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

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

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

Singolo

Rematore pulley con sbarra



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

Singolo

esegui le prime 8 ripetizioni in deadstop (partendo con il manubrio appoggiato a terra ogni ripetizione , poi recuper 30 secondi e vai a cedimento con lo stesso peso in tensione costante



Dumbbell Bent Over Scapula Row

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

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

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

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Lever seated row

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



Cable close grip front lat pulldown

a cedimento in massimo 15 reps

Ripetizioni: **0** Peso: **Corpo libero**

Circuito

Giri: 4

Riposo: 01:00

a cedimento in max 15 reps



Lever pec deck fly

macchina di apertura per deltoidi posteriori

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg



Dumbbell incline rear fly

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg



Lever chest press v.5

macchina per pettorali a chiudere

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg

Singolo



3/4 sit up

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

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

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

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

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

Giorno 3

Singolo

Squat ATX

le ultime due serie, le prime 4 ripetizioni sto fermo 4 secondi in buca



Lever pendulum squat (plate loaded)

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

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

Circuito

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



Sumo squat

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



Jumping single leg lunge

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**

pressa + affondi con manubrii



Leg Press

ogni 4 serie sto fermo in accosciata 5 secondi

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



Lever seated one leg curl

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:30**



Cable pushdown

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



Dumbbell standing lateral raise

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



Dumbbell reverse spider curl

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

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:00**



Mountain climber

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**



Plank

Ripetizioni: **30** Peso: **0 Kg**