



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

**Singolo**

Leg extension per quadricipiti

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

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

**Singolo**

affondi in camminata per stanza avanti e indietro



### Walking lunge

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

Singolo

military al multipower



### Smith standing military press

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

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

## Singolo



### Dumbbell incline row

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

## Circuito

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



### Cable seated one arm alternate row

Rematore cavo basso incrociato

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



### Dumbbell rear delt row

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



### Lever seated row

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

## Circuito

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



### Dumbbell 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**



### Ring Bent Knee Inverted Row

tirati su dagli anelli con ginocchia flesse

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

## Singolo



### Plank

Ripetizioni: **30** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

## Giorno 3

## Singolo

### Squat ATX



### Lever pendulum squat (plate loaded)

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

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

## Singolo

### Leg curl seduto



### Seated Leg Curl

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

hip thrust alla macchina con bilanciere o manubrio



### Hip Thrust

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

Singolo



### Lever seated hip abduction

Ripetizioni: **30** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **30** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **30** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**  
Ripetizioni: **30** Peso: **Corpo libero** Riposo: **01:00**

Circuito

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



### Cable pushdown

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



### Dumbbell Bicep Curl

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



### Dumbbell lying triceps extension

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