

### GIORNO A : LUNEDI LOWER

#### RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO  
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

#### 1) ABDUCTOR MACHINE

3sx15  
ogni 5 reps 5" isometria  
**REST 45"**

#### 3) HIP THRUST

3sx10

**Rest fino a 2 min**

#### 5) ADDUCTOR MACHINE

3sx10

**Rest 1min**

#### STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

#### 2) SQUAT

4sx10

**Rest fino a 2 min**

#### 4) LEG CURL

4sx15

**Rest fino a 1.30 min**

#### 7) CURL MANUBRI

3/4sx10

**Rest 1min**

### GIORNO B : MERCOLEDI UPPER

#### RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO  
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

#### 1) SEAL ROW

4sx10

**REST fino a 1.30 min**

#### STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

#### 2) PANCA PIANA

4sx10

**Rest fino a 1.30 min**

#### 3) LAT MACHINE

3sx10

**Rest 1 min**

#### 4) MILITARY PRESS

3sx10

**Rest 1min**

#### 5) ALZATE LATERALI

3sx15

**Rest 1min**

#### 6) SKULLCRUSHER SBARRA

4sx10

**Rest 1min**

### GIORNO C : VENERDI FULL BODY

#### RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO  
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

#### 1) SQUAT

4sx10

**REST fino a 2 min**

#### STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

#### 2) SEAL ROW

4sx10

**REST fino a 1.30 min**

#### 3) STACCO RUMENO

3sx10

**Rest fino a 1.30 min**

#### 4) REMATORE OBLIQUO AL CAVO ALTO

4sx12

**rest 1 min**

#### 5) STANDING GLUTEUS

3sx15  
ogni 5 5" isometria

**REST 1min**

#### 6) HAMMER CURL

3/4sx10

**REST 1min**

#### 7) HAMMER CURL

3/4sx10

**REST 1min**