

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