



Sesso: Entrambi

**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****Lever incline chest press**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

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

**Singolo****Cable pulldown (pro lat bar)**

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

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

**Superserie**Giri: **4**Riposo: **01:30**

4 SERIE : 15-12-12-10

**Lever pec deck fly**

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

**Cable seated row**

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

## Singolo



### Dumbbell incline triceps extension

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

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

## Superserie

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



### Dumbbell Standing Hammer Curl

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



### Cable kickback

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

## Giorno 3

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: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:45**

## Superserie

Giri: **3**

Riposo: **02:00**



### Lever pendulum squat (plate loaded)

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



### Dumbbell bulgarian split squat

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

## Singolo



### Leg Extension

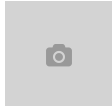
Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **12** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**

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

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

## Singolo



### Glute Kickback (Machine)

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

## Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:30**



### Lever lying t bar row

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



### Dumbbell standing lateral raise

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



### Lever seated reverse fly (parallel grip)

Ripetizioni: **15** 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

Macchina per rematore bianca



Lever Pronated Grip Seated Scapular Retraction Shrug (plate loaded)

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

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

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

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

Singolo



Smith bench press

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Superserie

Giri: 3

Riposo: 01:00



Cable one arm lat pulldown

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg



Lever pec deck fly

Ripetizioni: 12 Peso: 0 Kg

Singolo



Dumbbell Bicep Curl

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Ripetizioni: 8 Peso: 0 Kg Riposo: 01:45

Superserie

Giri: 3

Riposo: 01:00



### Dumbbell concentration curl

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



### Cable lying triceps extension

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