

GIORNO A

RISCALDAMENTO

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

1) PANCA PIANA

4sx10
REST Fino a 1.30 min

2) PULLEY

4sx10

REST 1.30 min

4) PECTORAL MACHINE

3sx12

Rest fino a 1.30 min

6) LEG PRESS

3sx10

Rest fino a 1.30 min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

3) LENTO AVANTI MANUBRI

3sx10

REST 1.30 min

5) ALZATE LATERALI

3sx15

Rest fino a 1.30 min

7) CURL BICIPITI

4sx10

Rest 1min

GIORNO B

RISCALDAMENTO

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

1) LEG PRESS

4sx10

REST fino a 1.30min

2) CHEST PRESS

3sx10

REST Fino a 1.30 min

4) LEG CURL

4x10

REST fino a 1.30min

6) APERTURE DELT. POSTERIORE

3sx12

REST 1.30min

STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

3) SEAL ROW

3sx10

REST fino a 1.30min

5) LAT MACHINE

3sx12

REST fino a 1.30min

7) PUSHDOWN SBARRA

4sx10

REST 1 min