



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**Barbell Bench press**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo**Lever pec deck fly**

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

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

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

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

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

Singolo**Decline push up**

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

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

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

Superserie

Giri: 4

Riposo: 02:00

con bilanciere EZ



Dumbbell incline triceps extension

Ripetizioni: 10 Peso: 0 Kg



Ez bar close grip bench press

Ripetizioni: 0 Peso: 0 Kg

Singolo

Push down per tricipiti + skull crusher con manubri per tricipiti



Cable pushdown

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

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg Riposo: 00:45

Ripetizioni: 15 Peso: 0 Kg Riposo: 00:30

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

o trazioni



Cable bar lateral pulldown

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

Singolo



Barbell Lying Row on Rack

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: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**
Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:30**

Singolo



Dumbbell Bent Over Scapula Row

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**
Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**
Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**
Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Superserie

Giri: **4**

Riposo: **01:30**



Dumbbell Bicep Curl

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



Dumbbell Incline Alternate Bicep Curl

prima tutto un braccio, poi l'altro

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

Singolo



Dumbbell reverse spider curl

Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:45**
Ripetizioni: **15** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**
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



Barbell Olympic Squat

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo



Bulgarian split squat

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **01:00**

Singolo

le prime 6 reps con isometria 1" poi le altre 6 reps normali (ogni serie)



Leg Extension

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

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

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

Singolo

stessa tecnica del leg extension



Seated Leg Curl

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

Circuito

Giri: **3** Riposo: **01:30**



Lever shoulder press

Ripetizioni: **8** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Dumbbell standing lateral raise

Ripetizioni: **10** Peso: **0 Kg** Riposo: **00:30**



Cable standing cross over high reverse fly

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

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

fermo 2 secondi al petto



Barbell pause bench press

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**
Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo

fermo 1 secondo in buca



Barbell pause full squat

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Ripetizioni: **4** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo



Barbell romanian deadlift

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

Ripetizioni: **6** Peso: **0 Kg** Riposo: **02:00**

Singolo

in tensione costante ogni reps (non parto da terra e non tocco a terra tra le reps)



Barbell Lying Row on Rack

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

Circuito

Giri: **3**

Riposo: **01:00**



Barbell lying triceps extension skull crusher

fallo sdraiato sul pavimento

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



Barbell curl

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



Barbell standing military press

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