



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

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: 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**  
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: **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**