



Denise  
Bergamo



Joshua  
Maurizio

## SCHEDA 3

*MARTINA MAZZA*

### OBIETTIVI:

- Ipertrofia muscolare
- Body recomp

## GIORNO 1

### NOTE

- Ogni volta che chiudi tutte le serie con il numero giusto di ripetizioni, aumenta di 1 le ripetizioni/il peso la volta seguente

- Controlla benissimo la tecnica (viene prima di tutto, ANCHE DEL PESO!!)
- Controlla bene la fase concentrica ed eccentrica dell'esercizio, inoltre fai mezzo secondo di isometria a fine delle ultime per allungare/contrarre il muscolo alla massima portata.

### WARM UP:

- 1' Ellittica intensità 15
- Plank 40"
- Extrarotatori e intrarotatori ai cavi 10 x lato
- Circonduzioni spalle avanti e dietro 5 e 5 x lato
- Circonduzione polsi 20"
- 10 squat
- Malasana pose 20"

### WORKOUT:

| ESERCIZIO                                                         | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO | PESO        |
|-------------------------------------------------------------------|-------|-------------|----------|-------------|
| <b>Back squat</b>                                                 | 4     | 10          | 2'       | 2,5 kg      |
| <b>Chin up isometrica</b>                                         | 4     | 3 x 3"      | 2'       |             |
| <b>Hack squat (fermi bassi)</b>                                   | 3     | 5           | 2'       |             |
| <b>Stacco alla T-bar con triangolo</b>                            | 4     | 15          | 1.30'    | 5 kg        |
| <b>Rematore alla T-bar con triangolo</b>                          | 3     | 12          | 1.30'    | 2,5 kg      |
| <b>Alzate laterali + frontali fino sopra la testa con manubri</b> | 3     | 10 + 8      | 1.30'    | 2 kg + 2 kg |
| <b>Curl al cavo singolo con bilancino (cavo altezza 1)</b>        | 4     | 10          | 1'       | 2.3 kg      |

### STRETCHING

---

## GIORNO 2

### NOTE

- Ogni volta che chiudi tutte le serie con il numero giusto di ripetizioni, aumenta di 1 le ripetizioni/il peso la volta seguente
- Controlla benissimo la tecnica (viene prima di tutto, ANCHE DEL PESO!!)
- Controlla bene la fase concentrica ed eccentrica dell'esercizio, inoltre fai mezzo secondo di isometria a fine delle ultime per allungare/contrarre il muscolo alla massima portata.

### WARM UP:

- 1' Ellittica intensità 15
- Plank 40"
- Extrarotatori e intrarotatori ai cavi 10 x lato
- Circondazioni spalle avanti e dietro 5 e 5 x lato
- Circondazione polsi 20"
- 10 squat
- Malasana pose 20"

### WORKOUT:

| ESERCIZIO                                                              | SERIE | RIPETIZIONI                              | RECUPERO | PESO             |
|------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|----------|------------------|
| <b>Hip trust con bilanciere (rest pause)</b>                           | 4     | 8 + 8 + 8<br>(recupera 15"<br>tra i set) | 2'       | 10 kg x lato     |
| <b>Chest press orizzontale unilaterale (sedile a 4, braccio a 45°)</b> | 4     | 10 x braccio                             | 1.30'    | 11 kg            |
| <b>Leg extension (stripping, piedi puntati, sedile a 5)</b>            | 3     | 8 + 8 + 8                                | 2'       | 18 - 11 - 4,5 kg |
| <b>Row (massimo allungamento)</b>                                      | 3     | 12                                       | 1.30'    | 2,5 kg x lato    |

|                                                                                                                                                                            |   |              |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|-------|---------------|
| <b>scapolare,<br/>sedile a 6)</b>                                                                                                                                          |   |              |       |               |
| <b>Adductor<br/>(parte<br/>interna) +<br/>abductor<br/>(parte<br/>esterna)<br/>machine<br/>(entrambe<br/>con il busto<br/>in appoggio<br/>sul sedile,<br/>sedere alto)</b> | 4 | 10 + 10      | 1.30' | 18 kg + 36 kg |
| <b>Slanci al<br/>cavo singolo<br/>(cavo altezza<br/>1,il piede a<br/>terra in<br/>appoggio su<br/>un disco da<br/>10 kg)</b>                                               | 3 | 10 x gamba   | 1.30' | 2,3 kg        |
| <b>Kickback al<br/>cavo singolo<br/>(cavo altezza<br/>9)</b>                                                                                                               | 3 | 10 x braccio | 1.30' | 2,3 kg        |

## STRETCHING