

## **GIORNO I**

### Pettorali:

- Spinte su panca a 30° 12-10-8-6-4 (1'30'')
- Spinte con manubri su panca piana 10-8-6-6 (1'30'')
- Croci su panca a 30° 4x 8+8 (1'30'')
- Cavi dal basso 4x 8+8 (1'30'')

### Bicipiti:

- Panca scott 10-8-6-6 (1'30'')
- Corda al cavo basso 4x 8+8 (1'30'')
- Concentrato seduto 4x12 (60'')

### Addome:

- Slanci gambe alle parallele + crunch semplice 4x 20+20 (30'')

## **GIORNO II**

### Gambe e glutei:

- Squat con bilanciere 4x8 (1'30'')
- Pressa orizzontale 4x8 (1'30'')
- Squat sumo 4x12 (1'30'')
- Leg extension singolo 3x15 (60'')
- Mezzi stacchi con bilanciere 4x10 (1'30'')
- Leg curl 4x10 (1'30'')

### Polpacci:

- Calf seduto 5x15 (1'30'')

Tapis roulant 20' – Velocità 7 – Pendenza 3

## **GIORNO III**

### Spalle:

- Spinte con manubri 12-10-8-6-4 (1'30'')
- Alzate laterali da seduto 4x8 (1'30'')
- Alzate frontali a Martello insieme 4x 8+8 (1'30'')
- Tirate alla fronte + manubri a 90° 4x 10+10 (1'30'')

### Tricipiti:

- Push down 10-8-6-6 (1'30'')
- French press 10-8-6-6 (1'30'')
- Cavo inverso singolo 4x 8+8 (1'30'')

### Addome:

- Crunch inverso + crunch semplice 4x20+20 (30'')

## **GIORNO IV**

### Dorsali:

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| - Lat machine avanti 12-10-8-6-4 | (1'30") |
| - Lat machiene inversa 10-8-6-6  | (1'30") |
| - Pulley basso 4x 8+8            | (1'30") |
| - Rematore con manubrio 4x8      | (60")   |
| - Pull down 3x15                 | (60")   |

### Lombari:

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| - Hyperextension 6x15     | (60") |
| - Stacchi gambe tese 4x10 | (60") |

### Addome:

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| - Crunch machiene 6x20 | (30") |
|------------------------|-------|

## **GIORNO V**

Tapis roulant 20' pendenza 0 velocità 6.5

- |  |       |
|--|-------|
| - Crunch inverso + crunch semplice 4x20+20 | (30") |
| - Planck 2x1' (60")                        |       |

Tapis roulant 20' – Velocità 7 – Pendenza 3

\*\*\*in allegato alla scheda riceverai:

- uno schemino illustrato con tutti gli esercizi
- la spiegazione dettagliata delle tecniche di allenamento utilizzate nella tua specifica scheda
- un piano di integrazione qualora ne avessi bisogno