

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 machine 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 machine 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