



# PROGRAMMA AVANZATO

PETTO E SPALLE

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
PETTO	Spinte Manubri Panca Piana	1	range 6-8	
	Spinte Manubri Panca Piana FB	2	range 10-12	
	Spinte Manubri Panca 30°	3	8	
	Chest Press Orizzontale	1 2	range 6-8 range 12-14	
	Croci Cavo Medio su Panca	3	10	
	Spinte Cavo Medio su Panca	3	10	
	Croci Cavo Basso	2	8	

	Military Press Manubri Panca 60°	1 2	range 6-8 range 10-12	
<b>SPALLE</b>	Alzate Laterali Cavo Basso	2	15	
	Alzate a 90° con testa in appoggio	2	15	

---



# PROGRAMMA AVANZATO

DORSALI, FEMORALI E GLUTEI

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
<b>DORSALI</b>	Lat Machine Triangolo	1 2	range 6-8 range 12-14	
	T-bar Machine	3	6	
	Pull Down Corda	3	8	
	Lat Machine Prona	3	8	
	Pulley Cavo Singolo	3	8	
<b>BACK LEG</b>	Stacchi a Gambe Semi-tese	3	6	
	Iper Extention	3	15	

Leg Curl  
Sdraiato

3

12



Polpacci Seduto

3

15





# PROGRAMMA AVANZATO

## SPALLE E BRACCIA

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
<b>SPALLE</b>	Alzate Laterali Manubri	3	15	
	Military Press Multypower	3	8	
	Alzate a 90° con testa in appoggio	3	15	
	Alzate Laterali Cavo Basso	3	20	
<b>BRACCIA</b>	Bicipite Manubrio Singolo su Panca	3	15	
	French Press Cavo Alto	3	15	
	Bicipite Pose Cavo Alto	3	10	
	Tricipiti Cavi Alti Incrociati	3	10	



# PROGRAMMA AVANZATO

PETTO E DORSALI

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
<b>PETTO</b>	Croci Machine	3	15	
	Spinte Manubri Panca -10°	1	range 6-8	
	Spinte Manubri Panca -10° FB	2	range 10-12	
	Spinte Multypower Panca 45°	1 2	range 6-8 range 10-12	
<b>DORSALI</b>	Trazioni Prone	3	Max	
	Pulley Cavi con Cifosi	3	10	
	Rematore Bilanciere Supino	3	10-8-6	



# PROGRAMMA AVANZATO

QUADRICEPSI E BRACCIA

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
	Leg Extension	3	20	
	Sissy Squat	3	Max	
	Adduttori	3	15	
	Polpacci Alzato	3	15	
<b>QUADRICEPSI</b>				
	Hack Squat	1 2	range 6-8 range 10-12	
	Pressa	3	8	
	Squat Multypower	1 1	range 6-8 range 10-12	

Squat Bulgaro  
Multypower

1

20



Polpacci da  
Seduto

3

15



---

Bicipiti in Allungamento  
al Cavo Medio

3

12



Tricipiti Cavo  
Basso Singolo

3

12



## ***BRACCIA***

Curl Martello

3

10



---

Push Down

3

10





## NOTE - EXTRA

Prima di ogni sessione, è fondamentale dedicare almeno 15 minuti allo stretching dinamico per preparare adeguatamente le articolazioni.

Per ogni esercizio, è necessario eseguire delle serie di avvicinamento (da non considerare come serie allenanti), aumentando progressivamente il carico fino a raggiungere quello ottimale, che consenta di completare le ripetizioni indicate nel programma fino al cedimento già dalla prima serie.

Una serie può essere considerata a cedimento quando non è più possibile eseguire nemmeno una mezza ripetizione.

Per qualsiasi dubbio, ti lascio il mio numero di cellulare e la mia e-mail: sarò disponibile per rispondere alle tue domande e fornirti informazioni sulla programmazione.

CELLULARE: 3313839647

E-MAIL: giovannistancampiano1999@gmail.com