










## PROGRAMMA INTERMEDIO

### PETTO E TRICIPITI

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
PETTO	Spinte Manubri Panca 15°	3	8	
	Spinte Manubri Panca -10°	3	8	
	Chest Press Orizzontale	3	6	
	Croci ai Cavi Alti in superserie con Spinte ai Cavi Alti	3	10-8-6	
		3	8	
	Croci ai Cavi Bassi	3	8	
TRICIPITI	Panca Piana Impugnatura Stretta	3	15-13-11	

Push Down

3

10



Tricipite Cavo  
Basso Singolo

3

10





## PROGRAMMA INTERMEDIO








### DORSALI E BICIPITI

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
<b>DORSALI</b>	Trazioni Prone	3	Max	
	Rematore Manubrio Singolo	3	6	
	Lat Triangolo da Terra	3	8	
	T-bar Machine	3	8	
	Lat Machine Presa Supina	3	10	
<b>BICIPITI</b>	Curl Corda dal Cavo Basso	3	10	
	Curl Manubri	3	10	



## PROGRAMMA INTERMEDIO

### GAMBE

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
GAMBE	Leg Extension	3	12	
	Leg Curl Sdraiato	3	12	
	Adduttori	3	15	
	Polpacci Alzato	3	15	
	Squat	1+2	6+10	
	Pressa	3	8	
	Stacchi a Gambe Semi-tese	3	8	
	Polpacci da Seduto	3	15	



## PROGRAMMA INTERMEDIO

### SPALLE E BRACCIA

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
SPALLE	Alzate Lateral Manubri	3	15	
	Military Press Multypower	3	8	
	Alzate a 90° con testa in appoggio	3	15	
	Alzate Lateral Cavo Basso	3	20	
BRACCIA	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	



## 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](mailto:giovannistancampiano1999@gmail.com)