



PROGRAMMA PRINCIPIANTE

GIORNO DI SPINTA

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
PETTO	Spinte Manubri Panca 15°	3	8	
	Chest Press Orizzontale	4	12	
	Croci ai Cavi Alti	4	10	
	Croci ai Cavi Bassi	3	12	
	Spinte Manubri Panca -10°	2	10	
SPALLE	Military Press Manubri panca 60°	2	10	
	Alzate Lateral Manubri	2	15	

	Alzate a 90° con testa in appoggio	2	15	
<hr/>				
TRICIPITI	Push Down	2	10	
	French Press cavo alto	2	10	
<hr/>				



PROGRAMMA PRINCIPIANTE








GIORNO DI TIRATA

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
DORSALI	Lat Machine Prona	3	15-12-10	
	Rematore Manubrio Singolo	4	8	
	Lat Machine Triangolo	3	8	
	T-bar	4	10	
	Stacco da Terra	2	6	
BICIPITI	Curl Manubri	3	8	
	Curl Martello	3	8	
	Curl Cavo Basso	3	8	



PROGRAMMA PRINCIPIANTE

GIORNO DI GAMBE

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
GAMBE	Leg Extension	3	15	
	Leg Curl Sdraiato	3	15	
	Squat	3	10-8-6	
	Pressa	3	10	
	Stacchi a gambe semi-tese	2	10	
	Polpacci Seduto	2	15	
	Polpacci da Alzato	2	15	



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