**Settimana 2/3**

**Giorno 1**

Front raise iso 3” 5x adv. + tuck 45°

Trazioni supine 5x6 + 6 kg

V-push ups 4x8

Australian 3 par 4x10

Dragon flag braccia piegate one leg 4x8

V-sit + forward fold 3x4”+10”

Pistol squat (1 set per gamba) 4x6

**Giorno 2**

Back lever negative one leg 5x2

Dips zavorrate +10 kg 5x5

Front iso one leg + loop (rossa singola sulla schiena) 4x8”

Planche lean sbilanciamenti + iso 4x3 iso 4”

Emom push ups 10’x6 rep

* potenziamento muscolare se margine

**Giorno 3**

Tuck planche iso + loop rossa su bacino 5x6”

Trazioni prone 5x8

Dips ring iso braccia tese 2” 5x5

Front lever tuck pull ups (blocco basso) 4x4

Military press 4x10 +20 kg

Dragon Flag braccia tese one leg 4x6

Russian dips 4x8

Hefesto lean o curl manubrio 3x12

**Settimana 4**

**Giorno 1**

Front raise iso 3” 5x 2 adv. tuck

Trazioni supine 5x6 + 8 kg

V-push ups rialzo piedi 4x8

Australian 3 parallele 4x10

Dragon flag braccia piegate one leg 4x8

**Giorno 2**

Back lever negative one leg 5x2 + iso 2"/3"

Dips zavorrate + 12 kg 5x5

Front iso one leg 4x8”

Planche lean sbilanciamenti + iso 4x4 iso 6”

Emom push ups 12’x6 rep

* potenziamento muscolare se margine

**Giorno 3**

Tuck planche iso + loop rossa su bacino 5x6”

Trazioni prone 6x8

Dips ring iso braccia tese 2” 6x5

Front lever tuck pull ups (blocco basso) 4x4

Military press 4x10 + 22.5 kg

Dragon Flag braccia tese one leg 4x6

Triceps extension mani su rialzo (peso 20 kg) 4x8

Hefesto lean 3x12

**Settimana 1 (ottobre)**

**Giorno 1**

Front raise iso 3” 5 x 2 adv. tuck

Trazioni supine 5x6 + 8 kg

V-push ups rialzo piedi 4x6

Australian 3 parallele 4x10

Dragon flag braccia piegate one leg 4x8

**Giorno 2**

Back lever negative one leg 5x2 + iso

Dips zavorrate + 12 kg 5x5

Front iso one leg 4x8”

Planche lean sbilanciamenti + iso 4x4 iso 6”

Emom push ups 12’x6 rep

* lat machine +39kg 3x15 se margine

**Giorno 3**

Tuck planche iso + loop rossa su bacino 5x6”

Trazioni prone 6x8

Dips ring iso braccia tese 2” 5x5

Front lever tuck pull ups (blocco basso) 4x4

Military press 4x10 +25 kg

Dragon Flag braccia tese one leg 4x6

Triceps extension con mani su rialzo 3x12

Hefesto lean 3x12