**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

**Settimana 2-3**

**Giorno 1**

Front raise iso 3” 5 x 3 adv. tuck

Trazioni supine 5x6 + 12 kg

V-push ups rialzo piedi 4x6

Australian 3 parallele 4x10 + blocco basso

Dragon flag braccia piegate one leg 4x8

**Giorno 2**

Back lever negative one leg 5x2 + iso 3” + pull adv. tuck

Dips zavorrate + 12 kg 5x5

Front iso one leg 4x10”

Planche lean sbilanciamenti + iso 4x4 iso 6”

Emom push ups 10’x8 rep

* lat machine +44kg 3x15 se margine

**Giorno 3**

Tuck planche iso 5x6”

Trazioni prone 6x8

Dips ring iso braccia tese 2” 6x5

Front lever tuck pull ups (blocco basso) 4x4

Military press 4x10 +25 kg

Dragon Flag braccia tese one leg 4x8

Triceps extension con mani su rialzo 3x12

* Hefesto lean 3x12

**Settimana 4 scarico**

**Giorno 1**

Front raise iso 3” 4 x 3 adv. tuck

Trazioni supine 4x4 + 12 kg

V-push up mani e piedi rialzo piedi 3x4

Australian barra bassa 3x15

**Giorno 2**

Back lever negative one leg 4x2 + iso 2” + pull adv. tuck

Dips zavorrate + 12 kg 4x4

Front iso one leg 3x7”

Planche lean sbilanciamenti + iso 3x3 iso 4”

Emom push ups 5’x10/12 rep

**Giorno 3**

Tuck planche iso 4x4”

Trazioni prone 4x6

Dips ring iso braccia tese 2” 3x4

Front lever tuck pull ups (blocco basso) 3x3

Superset: Push up e australian 3x10+10