**Giorno 1**

| Front pulse one leg 6x2 + 4" iso one leg | Front pulse one leg adv 6x2 + 4" iso one leg | Front pulse one leg adv 8x2 + 4" iso one leg |
| --- | --- | --- |
| Trazioni prone blocco fronte + chiusura 5 x 4 + 8 kg | Trazioni prone blocco fronte + chiusura 5 x 4 + 10 kg | Trazioni prone blocco fronte + chiusura 5 x 4 + 12 kg |
| Planche lean push up 4x4+4" iso | | |
| Dragon flag braccia piegate discesa straddle, salita one leg 4x4 | Dragon flag braccia piegate discesa straddle + mini blocco, salita one leg 4x5 | Dragon flag braccia piegate straddle 4x4 |
| Australian agli anelli (molto orizzontale e chiusura sotto il petto) 4 x 12/15 | | |

**Giorno 2**

| HSPU schiena a muro 6 x 3 | HSPU schiena a muro 8 x 3 | HSPU schiena a muro 6 x 4 |
| --- | --- | --- |
| Back lever pulse + loop rossa mono adu tuck iso 2" 5x3 | Back lever pulse + loop rossa mono adu tuck iso 2" 5x3 |  |
| Front adv tuck ice cream pulse 4 x 4 blocco 1” in adv tuck ogni volta | Front adv tuck ice cream pulse 5 x 4 blocco 1” in adv tuck ogni volta | Front adv tuck ice cream pulse 4 x 5 blocco 1” in adv tuck ogni volta |
| Dips agli anelli 4 x 6 + extraruotare blocco alto | Dips agli anelli 5 x 6 | Dips agli anelli 4 x 8 + extraruotare blocco alto |
| Push up 100 RT nel minor tempo | | |

**Giorno 3**

| Stacco da planche lean 6x2 2" iso | Stacco da planche lean 6x2 4" iso | Stacco da planche lean 6x2 5" iso |
| --- | --- | --- |
| L front pull up, rompere 90° (no blocco, no rimbalzo) 6x3 + 4" iso adv tuck | L front pull up, rompere 90° (no blocco, no rimbalzo) 6x4 + 4" iso adv tuck |  |
| Military 30 kg 5x5 | Military 35 kg 5x5 | Military 40 kg 5x5 |
| Dragon flag braccia tese discesa straddle salita one leg 4 x 4 | Dragon flag braccia tese discesa straddle + blocco, salita one leg 4 x 4 | Dragon flag braccia tese straddle pulls 4 x 4 |
| Russian dips 4 x 6 | Russian dips 4 x 8 |  |
| EMOM Pull Up 10' x 4 rep | EMOM Pull Up 12' x 4 rep | EMOM Pull Up 10' x 5 rep |
| Australian su 3 parallele / pulley triangolo (se pulley 12 rep) 4 x 8/12 | | |