**Giorno 1 (front-planche)**

| Stacchi da planche lean adv tuck + loop nera 5x2 iso. 3” | Stacchi da planche lean adv tuck + loop rossa 5x2 iso. 3” |
| --- | --- |
| Front iso half lay loop rossa 5x6” | Front iso half lay loop rossa monofilo 5x6” |
| HSPU 4x4 | HSPU 5x4 |
| OAP con corda 4x3 per braccio (rest. 1’30”) | OAP con corda 4x4 per braccio (recupero 1’30”) |
| Dips anelli con extrarotazione 4x6/8 | |
| EMOM pullup 10’x6 | EMOM pullup 12’x6 |

**Giorno 2 (croce)**

| Croce pulse + iso (assistita anello) 5x2 + 4” | Croce pulse (assistita anello) 5x2 iso 2” |
| --- | --- |
| Front ice cream one leg iso 2” 4x4 (o 2 iso + 2 no iso) | |
| Back lever iso one leg 5x5" -> 6” -> 7” | |
| Trazione supine zavorrate 5x6 + 15 kg | Trazione supine zavorrate 5x6 + 17 kg |
| Planche lean push ups blocco sotto e sopra 4x3 + 5” iso | Planche lean push ups blocco sotto e sopra 4x4 + 5” iso |
| Australian su tre parallele 4x8 (primi 4 touch 1”) | |

**Giorno 3 (OAP)**

| OAP scalatore sul bicipite 1” fronte 4x2 (Per braccio) | OAP scalatore sul bicipite 1” fronte 5x2 (Per braccio) | OAP scalatore sul bicipite 1” fronte 4x3 (Per braccio) |
| --- | --- | --- |

| Back lever one leg 5x3” + 2 pulse in adv tuck | Back lever one leg 5x3” + 3 pulse in adv tuck |
| --- | --- |
| Front pullup in adv tuck 4x3+3” iso adv tuck | Front pullup in adv tuck 4x4+3” iso adv tuck |
| Bulgarian dips 4x6 | |
| Dragon Flag braccia tese one leg 4x8 con blocco | |
| Dips 100 rt | Dips 120 rt |