**Giorno 1 (Croce, front, planche, oap)**

| Croce assistita corda iso 3x5” + assistita anello pulse 2x3 iso 2” |  |  |
| --- | --- | --- |
| Front lever pull up one leg loop nera 5x2 no rimbalzo elastico su sbarra alta |  |  |
| Planche push ups tuck loop nera 4x2 + 3” iso controllare scapole |  |  |
| Oap assistito anello asimmetrico 3x3 per braccio recupero 1’30” |  |  |
| V push ups 4x6 isocinetici mani su parallele medie piedi su box medio |  |  |
| Australian 3 parallele touch 1” 3x6 |  |  |

**Giorno 2 (planche, front)**

| Aperture da planche tuck a advanced tuck con loop rossa 4x2 iso 2"/3" + 1 x iso 4" |  |  |
| --- | --- | --- |
| Front con elastico nero sbarra alta 5x full iso 4"+ half lay iso 3" |  |  |
| Hspu rialzo dischi 10kg 6x3 |  |  |
| Archer pull ups anelli 4x3 per braccio recupero 1'30" |  |  |
| Dips zavorrate 4x8 +16kg |  |  |
| Ladder trazioni 16-12-10-8 |  |  |

**Giorno 3 (oap, back lever)**

| OAP negative lentissime full rom 3x1 + OAP scalatore sul bicipite fronte 2x3 |  |  |
| --- | --- | --- |
| Back lever negative straddle + iso 5x2 |  |  |
| Chin ups zavorrati 4x6 (settimana 1 con 24 kg) |  |  |
| Australian croce pulse 4x4 iso 1” (blocco) ogni colpo |  |  |
| Dragon flag braccia tese straddle 4x4 iso |  |  |
| Push ups emom 15’ 5 rep |  |  |