**Giorno 1 (planche, front)**

| Aperture da planche tuck a advanced tuck con loop azzurra 5x3 iso 2" | Aperture da planche tuck a advanced tuck con loop azzurra 5x3 iso 2" | Aperture da planche tuck a advanced tuck con loop azzurra 5x3 iso 2" |
| --- | --- | --- |
| Ice cream pulse one leg 4x4 (2 con iso 2” - 2 no iso solo blocco) | Ice cream pulse one leg 4x4 (iso 2”) | Ice cream pulse one leg 4x6 (iso 2”) |
| HSPU 5x5 | HSPU 5x7 | HSPU 6x7 |
| Croce pulse piedi a terra 4x4 | Croce pulse piedi a terra 4x4 + iso 5” | Croce pulse +iso piedi a terra 4x4 iso 2” |

**Giorno 2 (Croce, front, planche, oap)**

| Croce pulse assistito anello 5x3 (controllati) blocco no iso | Croce iso + pulse assistito anello 5x4 blocco no iso | Croce iso + pulse assistito anello 5x5 blocco no iso |
| --- | --- | --- |
| Front iso half lay + loop azzurra doppio filo 5x6” | Front iso half lay + loop azzurra doppio filo 5x8” | Front iso half lay + loop azzurra filo singolo 5x6” |
| Tuck planche push ups loop azzurra 4x3 + iso 3’’ con blocco | Tuck planche push ups loop azzurra 4x4 iso 3” con blocco | Tuck planche push ups loop azzurra 4x5 blocco no iso |
|  |  |  |

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

| OAP scalatore sul bicipite fronte iso 1” 4x3 | OAP scalatore sul bicipite fronte iso 1” 5x3 | OAP scalatore sul bicipite fronte iso 1” 5x4 |
| --- | --- | --- |
| Back lever pulse one leg 4x3 | Back lever pulse one leg 4x4 | Back lever pulse one leg 5x4 |
| Push ups parallele emom 10’ 6/8 rep |  |  |
|  |  |  |

**Giorno 4 ()**

| Croce iso assistito corda 5x4” | Croce pulse + iso assistito corda 5x1 + 2” iso | Croce pulse + iso assistito corda 5x2 + 2” iso |
| --- | --- | --- |
| Front pull ups adv tuck 5x4 rimbalzo | Front pull ups adv tuck 5x4 no rimbalzo | Front pull ups loop azzurra 4x1 one leg + 4 adv tuck |
| Dips anelli 80 rt | Dips anelli 100 rt | Dips anelli 120 rt |
| Trazioni neutre 5x10 | Trazioni neutre 6x10 | Trazioni neutre 5x12 |