



Bankai è un protocollo orientato allo sviluppo della forza e della potenza muscolare.

È pensato per chi ha già esperienza in sala pesi e vuole spingere sui grandi multiarticolari, migliorando prestazioni e densità muscolare.

I carichi dovranno essere progressivi e la tecnica di esecuzione è fondamentale per ottenere risultati e ridurre il rischio di infortuni.

RISCALDAMENTO GENERALE (PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO)

Mobilità articolare (10-15 minuti)

- Circondazioni spalle e anche
- Mobilità colonna (cat-cow)
- Slanci gambe avanti e laterali
- Rotazioni busto controllate

BANKAI-Petto/tricipiti

| Esercizio | Serie | Recupero | Note |
|----------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| Panca piana bilanciere | 5x5 | 2-3 min | Crea un piccolo arco dorsale |
| Panca inclinata manubri | 4x8 | 90 sec | Controllo fase eccentrica |
| Croci su panca piana | 3x12 | 60-75 sec | Stretch massimo |
| Push-down cavo tricipiti | 4x10 | 60 sec | Controllo totale |
| French press bilanciere EZ | 3x8-10 | 60-75 sec | Controlla attentamente i gomiti |

BANKAI-Schiena/Bicipiti

| Esercizio | Serie | Recupero | Note |
|---------------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| Rematore bilanciere | 5x5 | 2-3 min | Tecnica fondamentale |
| Lat machine stretta | 4x8 | 90 sec | |
| Pull down | 4x6-8 | 2 min | Massima escursione |
| Curl bilanciere | 4x10 | 60 sec | Controllo braccia, gomito fermo |
| Hammer curl manubri | 3x12 | 60 sec | Mantieni polsi neutri |

BANKAI-Gambe/Core

| Esercizio | Serie | Recupero | Note |
|---------------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| Squat bilanciata | 5x5 | 2-3 min | Profondità completa |
| Affondi con manubri | 4x10 per gamba | 90 sec | Attiva glutei |
| Leg curl sdraiato | 4x12 | 60-75 sec | Fase eccentrica lenta |
| Calf raise | 4x8-10 | 45-60 sec | Fermo in allungamento 1-2" |
| Plank | 3x60 sec | 60 sec | Core stabile |

BANKAI-Spalle/core

| Esercizio | Serie | Recupero | Note |
|---------------------------|--------------|-----------------|----------------------------------|
| Military press bilanciata | 5x5 | 2-3 min | Spalle controllate |
| Alzate laterali manubri | 4x12 | 60-75 sec | Su panca a 70° petto appoggiato |
| Alzate frontali manubri | 3x12 | 60 sec | Controllo fase eccentrica |
| Face pull cavo | 4x15 | 45-60 sec | Adduci le scapole in contrazione |
| Addome ai cavi | 3x8-10 | 60 sec | Core stabile |

CARDIO CONSIGLIATO

Il lavoro cardiovascolare è facoltativo, ma può supportare la salute generale e la gestione della composizione corporea.

Scegli una delle seguenti opzioni in base al tuo livello:

- Camminata veloce: 20–40 minuti
- Cyclette o ellittica: 15–30 minuti
- Tapis roulant (corsa leggera): 10–25 minuti
- HIIT leggero: 10–15 minuti (1–2 volte a settimana)

Frequenza consigliata: **2–3 volte a settimana**, preferibilmente nei giorni di riposo o a fine allenamento.

INTEGRAZIONE CONSIGLIATA

L'integrazione non è obbligatoria, ma può supportare il recupero e la performance se abbinata a una corretta alimentazione e a uno stile di vita adeguato.

- **Omega 3:**[Omega3 Olio di Pesce Puro in Softgel 90 Softgel](#)
- **Multivitaminico:**[Multivitaminico, 90 Compresse VitaStrong | Prodotto in Italia](#)
- **Creatina monoidrato:**[Creastrong, 250G Vitastrong | 100% Puro](#)

- **Proteine in polvere:** [Proteine WHEYSTRONG | Vitastrong | Supporta il fabbisogno proteico](#)

Con il codice "GIUSAB20" OTTIENI IL 20% DI SCONTO SOLO SU VITASTRONG

Nota: gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata e uno stile di vita sano.