



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)

- Circonduzioni 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 bilanciere	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 bilanciere	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

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](#)

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