



**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***

| <b>Esercizio</b>           | <b>Serie</b> | <b>Recupero</b> | <b>Note</b>                     |
|----------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| 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***

| <b>Esercizio</b>    | <b>Serie</b> | <b>Recupero</b> | <b>Note</b>                     |
|---------------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| 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                     |

## 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.