



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|--------------|
| 1° giorno | | riscaldamento | | 15' | | |
| | Addominali | 2 esercizi | 4 | 20 | | Recupero 30" |
| | lombari | Iperextention | 4 | 20 | | “ |
| | Pettorali | piegamenti braccia a terra | 4 | Max | | “ |
| | | distensioni bilanciere su panca inclinata | 4 | 12 | | “ |
| | | Croci su panca orizzontale | 4 | 12 | | “ |
| | Spalle | distensioni verticali 2 manubri | 4 | 20 | | “ |
| | | alzate frontali complete alternate | 4 | 10 | | “ |
| | Gambe | leg extention | 4 | 12 | | “ |
| | | Affondi | 4 | 12 | | “ |
| | Polpacci | polpacci singoli al gradino | 4 | 20 | | “ |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|--------------|
| 2° giorno | | riscaldamento | | 15' | | |
| | lombari | Iperextention | 4 | 20 | | Recupero 30" |
| | Schiena | trazioni alla sbarra fissa | 4 | Max | | “ |
| | | lat machine dietro al collo | 4 | 12 | | “ |
| | | rematore 1 manubrio | 4 | 12 | | “ |
| | | sollevamenti braccia con bilanciere in posizione prona | 4 | 12 | | “ |
| | Bicipiti | flessioni a martello | 4 | 12 | | “ |
| | Tricipiti | spinte dietro 1 manubrio | 4 | 12 | | “ |
| | | estensioni bilanciere presa supina | 4 | 12 | | “ |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|----------------|------------------|--------------------------------------|-------|---------------|------|--|
| 1° | | addominali | | | | |
| | Pettorali | panca orizzontale | 6 | 12-10-8-6-4-1 | | termo a 6 rip; dopo 4 settimane arrivo a 1rip; continuo sempre con questo schema |
| | | Croci su panca inclinata | 4 | 20 | | Recupero 30" |
| | | parallele | 5 | Max | | “ |
| | Bicipiti | flessioni alternate 2 manubri | 4 | 12 | | “ |
| | Tricipiti | estensione cavo sopra la testa | 4 | 12 | | “ |
| | | flessioni a terra con le mani vicine | 5 | Max | | “ |
| 2° | | lombari | | | | Recupero 30" |
| | Dorsali | lat machine davanti al collo | 4 | 12 | | “ |
| | | rematore bilanciato | 4 | 12-10-8-6 | | “ |
| | Spalle | tirate al mento | 4 | 12-10-8-8 | | “ |
| | | alzate laterali | 4 | 12 | | “ |
| | Gambe | leg curl | 4 | 12 | | “ |



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|----------------|------------------|--|-------|-------------|------|--------------|
| 1°/2°/3° gg | | riscaldamento | | 15' | | |
| | | torsioni | | 100 | | |
| | | circonduzioni | | 20 | | |
| 1° giorno | | addominali | | | | |
| | Pettorali | chest press | 4 | 12-10-8-6 | | Recupero 30" |
| | | distensioni 2 manubri su panca inclinata | 4 | 12-10-8-6 | | “ |
| | Spalle | panca orizzontale presa supina | 4 | 12-10-8-6 | | “ |
| | | alzate laterali complete con rotazione | 4 | 12 | | “ |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| 2° giorno | Lombari | Iperextention | 4 | 20 | | Recupero 30" |
| | | trazioni alla sbarra presa supina | 5 | Max | | “ |
| | | lat machine dietro al collo | 4 | 12-10-8-6 | | “ |
| | | pullover con bilanciere | 4 | 20 | | “ |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--------------------------------|-------|-------------|------|--------------|
| 2° giorno | Bicipiti | flessioni panca Scott | 4 | 12 | | Recupero 30" |
| | Tricipiti | estensioni 2 maniglie | 4 | 12 | | “ |
| | | spinte in basso | 4 | 12-10-8-6 | | “ |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| 3° giorno | Lombari | Iperextension | 4 | 20 | | |
| | Gambe | leg curl | 4 | 12 | | |
| | | affondi | 4 | 12 | | |
| | | sedia | 4 | 60"/90" | | |
| | Polpacci | polpacci singoli al gradino | 4 | 20 | | |
| | Avambracci | flessioni polsi prono e supini | 3 | 20 | | |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|----------------|------------------|---|-------|-------------|------|---------------------------|
| 1° | | riscaldamento | | 15' | | |
| | | Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali | | | | |
| | Addominali | | | | | |
| | Pettorali | Piegamenti braccia, a terra | 4 | Max | | Scendo e salgo in 2 tempi |
| | | Croci su panca orizzontale | 3 | 20 | | Recupero 30" |
| | Spalle | Trazioni al m.power da supino | 4 | Max | | Scendo e salgo in 2 tempi |
| | | Circonduzioni concentriche \eccentriche 2 manubri | 4 | 12 | | 2 per ogni senso |
| | Avambracci | Flessioni presa prona | 4 | 12 | | Recupero 30" |
| | | defaticamento e stretching | | | | Recupero 30" |
| 2° | Lombari | Iperextension | 3 | 20 | | Recupero 30" |
| | Dorsali | Lat machine presa supina | 4 | 12-10-8-6 | | Recupero 30" |
| | | Pulley con 2 maniglie | 4 | 12-10-8-6 | | Recupero 30" |
| | | Circonduzioni braccia posiz supina | 4 | 12 | | 2 per ogni senso |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------|------|-------------------------|
| | Tricipiti | parallele | 4 | Max | | Recupero 30" |
| | | Estensine bilanciere presa supina | 4 | 12 | | Recupero 30" |
| 3° giorno | Lombari | Iperextension | 3 | 20 | | |
| | Gambe | Leg extension | 3 | 12 | | Salgo scendo in 2 tempi |
| | | leg curl | 3 | 12 | | Salgo scendo in 2 tempi |
| | | Squat sulle punte | 3 | 12 | | |
| | Polpacci | polpacci singoli al gradino | 3 | 20 | | Recupero 30" |
| | Bicipiti | Flessioni bilanciere | 4 | 12 | | Salgo scendo in 5" |
| | | defaticamento e stretching | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |