

# TEAM MASTER POSEIDON

## Scheda allenamento a secco

Programma inizio 2023 – Sequenza allenamento A B A B A B



### Scheda A:

Esercizio:	Serie:	Note (storico pesi)
SQUAT	5x 8-8-6-6-6	
JUMP SQUAT max 4 salti massimali con zavorra	5x 3	
REMATORE sottopanca	4x 8-8-6-6	
LAT MACHINE	4x 10	
PIEGAMENTI	4x Max	
ALZATE LATERALI	4x 12	
ABS – Swiss ball	3x Max	

### Scheda B:

Esercizio:	Serie:	Note (storico pesi)
PANCA PIANA – Distensioni	5x 8-8-6-6-6	
BURPEES + SPINTE palla medica in S.S.	5x 10	
TRAZIONI ZAVORRATE	5x Max	
ALZATE LAT. ai cavi + CURL con Bilanciere in S.S.	4x 10/12	
PUSH DOWN con corda	4x 12/14	
ABS – Swiss ball	3x Max	