

ALLENAMENTO

LUNEDI: LEG, PULL, CORE

WARM UP: CARDIO 5'

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	TEMPO RECUPERO	CARICO	SETT 2
SQUAT	3	15	1:30''		
SQUAT SU BOX SUMO	4	10	1:30''		
LEG EXT + LEG CURL	1	20+20	40''		
CALF PRESS	4	40	1'		
CURL MAN. ALT.	4	12	1'		
CRUNCH	3	MAX	1:30''		

MARTEDI: PUSH

WARM UP: CARDIO 5'

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	TEMPO RECUPERO	CARICO	SETT 2
PANCA PIANA	4	15	1:30''		
SHOULDER PRESS	4	15	1:30''		
DIP	3	15	1:30''		
ALZATE LAT	2	20	40''		
TIRATE POSTERIORE (cavi alti)	2	20	40''		
EST. ERCOLINA	2	20	1'		

GIOVEDI: PULL, CORE

WARM UP: CARDIO 5'

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	TEMPO RECUPERO	CARICO	SETT 2
LAT MACHINE	4	15	1:30''		
PULLEY P. LARGA	3	10	1:30''		
LOW ROW (cavo basso)	1	20			
CURL BIC AL CAVO (con sbarra)	4	15	1'		
CRUNCH + PLANK	3	MAX+MAX	1:30''		

VENERI: PUSH, PULL

WARM UP: CARDIO 5'

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	TEMPO RECUPERO	CARICO	SETT 2
CHEST PRESS 30°	3	15	1:30''		
UPPER BACK	4	15	1:30''		
ALZATE POST.	2	20	40''		
LENTO AVANTI MAN. (P.60°)	3	15	1'		
EST. ERCOLINA CORDA	4	15	1'		
CRUNCH	3	MAX	1'		