

SERIE & RIPETIZIONI TARGHET [...]	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip
Lento avanti	2	12	2	12 10	3	12 10 8	3	12 10 8	2	12 8
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	1'00"		1'00"		1'00"		1'00"		1'00"	
Spinte con manubri	1	12	2	12	2	12	3	12	1	12
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"	
Panca stretta con bilanciere	2	12	2	12 10	3	12 10 8	3	12 10 8	1	12
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	1'00"		1'00"		1'00"		1'00"		1'00"	
Sit up	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"	

- Esercizi complementari -

Esercizi fondamentali scelti	Cosce	Alternative
<ul style="list-style-type: none"> ■ Stacchi da terra gambe piegate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Squat ■ Pressa 45° 	
Spalle		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lento avanti ■ Spinte con manubri 		
Tricipiti		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Panca stretta con bilanciere 		
Addome		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sit-Up 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Crunch alla sbarra ■ Crunch a libretto ■ Crunch a terra ■ Crunch a terra inverso 	

ALLENAMENTO B: PETTO – DORSO – BICIPITI – POLPACCI

Data										
Giorni di recupero effettivi										
Peso al mattino a digiuno										
Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa										
Orario inizio allenamento										
minuti/ore di allenamento										
Temperatura Clima S) sereno N) nuvoloso P) pioggia T) temporale C) coperto W) vento X) neve										
Tipo di alimentazione (dieta) (classica, zona, low-carb, metabolica, cronodieta,...)										
MICROCICLO	1°A		2°A		3°A		4°A		5°A (-20% del peso dell'ultimo micro, stesse ripetizioni. Alla fine delle 3 sedute di scarico andare alla sezione MASSIMALI)	
SERIE & RIPETIZIONI TARGHET [...]	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip
Panca orizzontale	2	12	2	12 10	3	12 10 8	3	12 10 8	2	12 8
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	1'00"		1'00"		1'00"		1'00"		1'00"	
Spinte alte manubri	2	12	2	12	2	12	3	12	1	12
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"	
Lat – inversa	2	12	2	12 10	3	12 10 8	3	12 10 8	2	12 8
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	1'00"		1'00"		1'00"		1'00"		1'00"	
Vertical – row	2	12	2	12	2	12	3	12	1	12
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"	

SERIE & RIPETIZIONI TARGHET [...]	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip	Serie	Rip
Curl con bilanciere	2	12	2	12 10	3	12 10 8	3	12 10 8	1	12
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	1'00"		1'00"		1'00"		1'00"		1'00"	
Calf in piedi	2	20	3	20	3	20	3	20	1	20
	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.	Kg	Rip.
1° serie										
2° serie										
3° serie										
Tempi di pausa tra le serie	40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"		40"-50"	

- Esercizi complementari -

<i>Esercizi fondamentali scelti</i>	Petto	<i>Alternative</i>
<ul style="list-style-type: none"> ■ Panca orizzontale ■ Spinte alte con manubri 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Panca alta ■ Croci su panca alta
“”	Dorso	“”
<ul style="list-style-type: none"> ■ Vertical Row 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Rematore prono con manubri
“”	Bicipiti	“”
<ul style="list-style-type: none"> ■ Curl bilanciere in piedi 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Curl manubri in piedi
“”	Polpacci	“”
<ul style="list-style-type: none"> ■ Calf in piedi 		<ul style="list-style-type: none"> ■ (in qualsiasi esercizio eseguito in piedi, alsarsi sulle punte dei piedi al termine della fase positiva della rep.)