

Tutti i giorni

Addominali

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Crunch	3 x 25	60"	
Crunch con torsione	3 x 20	60"	

Deltoidi e Romboideali

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Rowing torso	3 x 10	60"	Movimenti a corpo libero
Alzate laterali con busto su panca orizzontale	3 x 10	60"	
Alzate laterali su panca inclinata 30°	3 x 10	60"	

Lunedì

Pettorali

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Panca orizzontale (piramidale inverso)	4 x 6-8-10-12	90" - 120"	1 x 10 (20+20) 40kg 1 x 5 (25+25) 50kg 1 x 3 (30+30) 60kg
Distensioni panca inclinata con manubri	3 x 8	60"	60%, 80%, 100%
Croci panca inclinata	3 x 8	60"	

Bicipiti

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Panca Scott (piramidale)	3 x 10-8-6	90"	1 x 10 (5+5) 10Kg
Zottman curl	4 x 8	60"	
Alternato in piedi con manubri a martello	3 x 8	60"	

Mercoledì

Dorsali

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Trazioni alla sbarra	1 x 30	90"	Lat Machine 2 x 10 (25Kg)
Rematore al pulley con trazy bar, presa inversa	3 x 10	60"	
Rematore con manubrio	3 x 8	60"	

Tricipiti

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Distensione tra due panche	3 x 10	60"	
Distensioni con bilancere lungo su panca orizzontale	3 x 10	60"	1 x 10 (10Kg)
Ercolina	3 x 10	60"	

Venerdì

Quadricipiti, femorali e polpacci

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Squat	4 x 6-8-10-12	90" – 120"	10' di corsa
Leg Extension	3 x 10	60"	
Calf Machine	3 x 10	60"	

Spalle

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Lento dietro	3 x 8	90"	
Martial rise	3 x 8	60"	

Avambraccia

	Sets	Recupero	Riscaldamento
Bilancere su panca piana	3 x 10	60"	
Bilancere in piedi dietro la schiena	3 x 8	60"	