SETTIMANA 1 *MAX R.O.M. Fisiologico Esecuzione veloce fase concentrica controllato fase eccentrica*

00::55	5	1											
GRUPPO	PETTO	ļ											
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
1	Bench press bil	3	12	1'30"									
2	Dist Man Piana	3	12	1'30"									
3	Bench press bil 45°	3	12	1'30"									
4	PullOver Piana Man.	2	12	1'30"									
OBLIBBO	DODGO	1											
GRUPPO	DORSO		ъ.	_	1.7	1.7	1.7	1.7		1.7	1.7	1.7	
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
1	Lat Machine Avanti	3	12	1'30"		ī				ī	ī		
2	Pulley basso	3	12	1'30"									
3	Pull Down Braccia t.	3	12	1'30"									
3	Full DOWN Draccia t.	3	12	1 30									
GRUPPO	GAMBE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα
		1000			1.3	1	9	9	9	1	1	9	9
1	Squat Bil.	3	12	1'30''									
2	Leg Extension	3	12	1'30"									
3	Piegamenti una gamba	3	12	1'30"									
4	IperExt una gamba	3	12	1'30"									
5	Leg Curl	3	12	1'30"									
6	Culf alt. In piedi	3	12-15	1'30"									
7	Culf Pressa	3	12-15	1'30"									
		٦											
GRUPPO	ADDOMINALI	_			T	T				T	T		
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
1	Crunch inclinata	3	15	30"									
2	Crunch torsione (palla)	3	12-15	30"									
	Crunch Inv con palla												
3	(talloni glutei)	3	12-15	30"									
GRUPPO	SPALLE	I											
GROFFO		Corio	Din	Daa	1/~	1/ ~	1/ ~	1/ ~	1/ ~	1/~	1/~	1/ ~	1/ ~
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	ng	Νg	Νg	Νg	Νģ	Ng	Ng	Νg	Νģ
1	Alzate laterali In piedi	3	12	1'30"		Ī				Ī	Ī		
2	Alz.Post. Prono su panca	3	12	1'30"									
	00 1 10110 00 pariou			. 50		<u> </u>				<u> </u>	<u> </u>		
GRUPPO	BICIPITI	1											
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Κα	Κα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα	Kα
	LOUIDIZIO	Conc	Μ	1160	11.9	ıvy	ı vy	ı vy	ı vy	11.9	11.9	ı vy	ıvy
1	Curl Alt.In piedi Man	3	12	1'30"									
2	Hammer Curl Seduto	3	12	1'30"									
		7											
GRUPPO	TRICIPITI				1								1.5
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	Franch D. mars 1		40	4100"	ı	ı	l	l		ı	ı	l	l
1	French P. manub. su piana	3	12	1'30"									
2	Dip. Parallele Stretti	3	12	1'30"									

SETTIMANA 2

SUPER SERIE Max R.O.M. Movimenti controllanti fase eccentrica max velocità fase concentrica

GRUPPO	PETTO + DORSO												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Bench Press Bil 45°	4	10	2'									
2	Lat machine avanti												
3	Croci piana	4	10	2'									
4	Pulley Basso												

GRUPPO	GAMBE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
		_											
1	Squat Bil.	4	10	2'									
2	Iper Ext												
3	Culf Pressa												
4	Culf alt. In piedi	4	10	2'									
5	Leg Extension												
6	Leg Curl												
GRUPPO	ADDOMINALI												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Crunch	4	12	2'									
2	Crunch torsione												
3	Libro												

GRUPPO	SPALLE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Alzate laterali sed.	4	10	2'									
2	Alz.Post 90°												
3	Alz.Front.in piedi												
GRUPPO	BICIPITI + TRIC.												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Curl Man seduto	4	10	2'									
2	F.P. Bil EZ piana												

SETTIMANA 3

MAX R.O.M. Fisiologico

GRUPPO	PETTO/DORSO												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Bench press bil piana	3	8-6-4	2'									
2	lat masch avanti	3	8-6-4	2'									
3	dist man.45°	3	8-6-4	2'									
4	traz.sbarra presa inv	3	8-6-4	2'									

GRUPPO	GAMBE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Squat Bil	3	8-6-4	2'									
2	Leg Curl	3	8-6-4	2'									
3	Leg Ext	3	8-6-4	2'									
4	Affondi dietro	3	8-6-4	2'									
5	Culf Pressa	3	8-6-4	2'									
GRUPPO	ADDOMINALI												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Crunchincl peso	3	10	30"									
2	Crunch torsione incl.	3	10	30"									
3	crunch inv con palla	3	10	30"									

GRUPPO	SPALLE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Press man sed	3	8-6-4	2'									
2	Alz.Post.prono panca	3	8-6-4	2'									
GRUPPO	BICIPITI/TRICIP												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Curl man sed	3	8-6-4	2'									
2	Push Down	3	8-6-4	2'									
3	Curl martello	3	8-6-4	2'									
4	Dip. Parallele Stretti	3	8-6-4	2'									

SETTIMANA 4

SCARICO 65% di forza max

GRUPPO	PETTO/DORSO												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	dist man. piana	3	10										
2	dist man. Declinata	3	10										
3	rematore bilanc.	3	10										
4	pullover prono	3	10										

GRUPPO	GAMBE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Pressa	3	10										
2	Abductor machine	3	10										
3	1/2 stacco g.t.	3	10										
4	iperextension	3	15										
5	culf in piedi	3	12										
GRUPPO	ADDOMINALI												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1													
2													
3													

GRUPPO	SPALLE												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Press bil sed	3	10										
2	alz lat cavo basso	3	10										
		_											
GRUPPO	BICIPITI/TRICIP												
	Esercizio	Serie	Rip	Rec	Kg								
1	Spider curl manubr.	3	10										
2	Push Down	3	10										
	kick-back su panca	3	10										
3	Kick-back su parica												