

MESE 2

1 week

2 week

3 week

4 week

SCHEMA A-B-A

A

Piana (progressione*)				
Croci 3x12				
Squat (progressione*)				
Affondi 3x10				
French Press 3x8				
Estensioni dietro nuca 2x12				
Alzate laterali 3x12				
Alzate laterali 90° 4x8				
B				
Trazioni (progressione*)				
Panca presa stretta 4x8				
Pressa 3x8				
Leg curl 2x12				
Rematore manubrio 3x8				
Curl martello 3x10				
Addome				

progressione 8x3-6x4-5x5-4x6
peso invariato durante tutto ciclo
60"-90" nei monoarticolari