

GIORNO A

PETTO - SPALLE - TRICIPITI

ESERCIZIO	RECUPERO	SERIE / REP
SPINTE MANUBRI SU PANCA PIANA (O FLOR PRESS)	2'	4 X 8/10
SPINTE MANUBRI SU P. INCLINATA (O A TERRA SCHIENA IN APPOGGIO)	2'	3 X 10/12
SPINTE IN ALTO MANUBRI	2'	4 X 8/10
SUPERSET: CROCI MANUBRI SU PANCA (O A TERRA) + PUSH UP	1' 30"	3 X 8/10 + MAX
ALZATE LATERALI MANUBRI	1' 30"	3 X 10/12
ALZATE LATERALI SU PANCA (O A TERRA)	60"	3 X 12/15
SUPERSET: FRENCH PRESS SU P.PIANA (O A TERRA) + DIP	1' 30"	3 X 8/10 + MAX

GIORNO B

GAMBE - DORSO - BICIPITI

ESERCIZIO	RECUPERO	SERIE / REP
FRONT SQUAT MANUBRI	2'	4 X 10/12
AFFONDO BULGARO	1' 30"	3 X 8/10
AFFONDI IN CAMMINATA (O DIETRO SUL POSTO SE HAI POCO SPAZIO)	60"	3 X 20 PASSI
STACCHI RUMENI (O A GAMBA SINGOLA)	1' 30"	3 X 10/12
TRAZIONI (O REMATORE 2 MANUBRI SU PANCA O IN PIEDI)	3'	4 X MAX (0 8/10)
REMATORE 1 MANUBRIO	1' 30"	4 X 8/10
PULL DOWN MANUBRI	60"	2 X 12/15
SUPERSET: CURL MANUBRI SEDUTO - RIPOSO 30" - CURL SU INCLINATA	1' 30"	3 X 8/10 + MAX

COME ALTERNARE...

Lunedì: GIORNO A

Martedì: GIORNO B

Mercoledì: **RIPOSO**

Giovedì: GIORNO A

Venerdì: GIORNO B

Sabato: **RIPOSO**

Domenica: GIORNO A

Lunedì: GIORNO B

Martedì: **RIPOSO**

ETC...

Lunedì: GIORNO A

Martedì: **RIPOSO**

Mercoledì: GIORNO B

Giovedì: **RIPOSO**

Venerdì: GIORNO A

Sabato: **RIPOSO**

Domenica: GIORNO B

Lunedì: **RIPOSO**

Martedì: GIORNO A

ETC...

VOLUME SETTIMANALE

PETTO: 20 serie

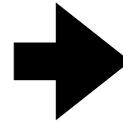
SPALLE: 20 serie

DORSO: 20 serie

GAMBE: 26 serie

BICIPITI: 6 serie

TRICIPITI: 6 serie



**MODULARE IL
VOLUME PER
GRUPPO
MUSCOLARE IN
BASE ALLE PROPRIE
NECESSITA'**

POCO CARICO?

ENFATIZZA LO STRESS METABOLICO!!



ALTE RIPETIZIONI
BASSI RECUPERI
CEDIMENTO TECNICHE D'INTENSITA'
TUT LUNGHI

1) RECUPERI BREVI FISSI

MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 30" - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 30" - MAX RIPETIZIONI

2) RECUPERI BREVI VARIABILI

DECRESCENTE: *MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 40" - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 30" - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 20" - MAX RIPETIZIONI*

CRESCENTE: *MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 20" - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 30" - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO 40" - MAX RIPETIZIONI*

3) REST PAUSE

TARGET 100 RIPETIZIONI: *MAX RIPETIZIONI - RIPOSO MINIMO AUTOGESTITO (...15") - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO MINIMO AUTOGESTITO (...20") - MAX RIPETIZIONI - RIPOSO MINIMO AUTOGESTITO (...20") - COSI' FINO A 100 REPS*

4) SUPERSET

ESERCIZIO 1 - NESSUN RIPOSO (O RIPOSO MINIMO) - ESERCIZIO 2 - RIPOSO 60"/90"