

ALLENAMENTO BASE

2/3 VOLTE A SETTIMANA 12 settimane

GIORNO A

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII settimana	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Squat a corpo libero	3x10	1-1-1	60"		4x8 back squat	
Piegamenti facilitati con bilanciere	3x10	1-1-1	60"		4x8 abbassando il bilanciere	
Leg-curl con talloni poggiati su step	3x10	1-2-1	60"		3x10 leg-curl con macchinario	
Trazioni al gts	3x10	1-2-1	60"		4x8 alzando il carrello	
Interno coscia	3x15	1-2-1	60"		4x12	
Lento avanti con bilanciere su panca 80°	3x10	1-0-1	60"		4x8	
Curl con manubri	3x10	2-0-2	60"		4x8	
Crunch classici	4x20	Esecuzione lenta			5x20	
Plank	4xmax	Statica			5xmax	
Defaticamento	15/20 minuti					

GIORNO B

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII settimana	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Affondi	3x12 passi	1-0-1	60"		4x10 passi	
Panca piana bilanciere	3x10	1-2-1	60"		4x8	
Hip-thrust	3x10	1-2-1	60"		4x8	
Rematore con manubri	3x10	1-2-1	60"		4x8	
Esterno coscia	3x15	1-2-1	60"		4x12	
Alzate laterali	3x12	1-1-1	60"		4x10	
Push-down ai cavi	3x12	1-1-1	60"		4x10	
Crunch obliqui	4x20	Esecuzione lenta	40"		5x20	
Lombari a terra	3x10	1-1-1	40"		4x10	
Defaticamento	15/20 minuti					

GIORNO C

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII settimana	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Leg-extension	3x10	1-0-1	60"		4x8	
Croci con manubri	3x10	1-1-1	60"		4x8	
Stacchi a gambe tese	3x10	1-0-1	60"		4x8	
Lat-machine	3x10	1-1-1	60"		4x8	
Hyperextension inversa	3x12	1-1-1	60"		4x10	
Alzate posteriori	3x12	1-1-1	60"		4x10	
Crunch su fitball	4x20	Esecuzione lenta	40"		5x20	
Plank in spinta	4xmax	Statica	40"		5xmax	
Defaticamento	15/20 minuti					