

ALLENAMENTO BASE

2/3 VOLTE A SETTIMANA 12 settimane

GIORNO A

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII sett.	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Piegamenti	3xmax	1-0-1	60"		4xmax	
Panca piana	4x8	2-1-2	60"		10-10-8-6	
Croci su panca 30°	3x10	2-1-2	60"		12-10-8	
Panca inclinata manubri	3x10	2-1-2	60"		12-10-8	
Curl bilanciere	4x8	1-1-1	60"		10-10-8-6	
Curl panca inclinata	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Crunch classici	5x15	Esecuzione lenta	40"		5x20	
Plank	4xmax	Statica	40"		5xmax	
Defaticamento	10minuti					

GIORNO B

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII sett.	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Pressa	4x8	2-1-2	60"		10-10-8-6	
Leg-curl	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Leg-extension	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Lento avanti con manubri	4x8	2-0-2	60"		10-10-8-6	
Alzate laterali	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Alzate posteriori	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Crunch obliqui	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Hyperextension	3x10	1-1-1	40"		4x10	
Defaticamento	10minuti					

GIORNO C

ESERCIZIO	SET/RIP	TUT	RECUPERO	CARICO	Dalla VI alla XII sett.	CARICO
Jumping jack 20- circonduzioni con bastone 10 – torsioni busto con bastone sulle spalle 20 - cane gatto 10 – camaleonte 10 x lato						
Lat-machine	4x8	2-1-2	60"		10-10-8-6	
Pulley bassa	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Lat-machine presa inversa e stretta	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Rematore manubri	4x8	2-1-2	60"		10-10-8-6	
Push-down ai cavi	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
French press monolaterale	3x10 x lato	1-0-1	60"		12-10-8	
Crunch inversi	5x15	Esecuzione lenta	40"		6x15	
Crunch in statica	4xmax	Statica	40"		5xmax	
Defaticamento	10minuti					