

ALLENAMENTO INTERMEDIO

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						
Piegamenti	10	1-0-1	Recuperare		Piegamenti	10
Crunch	3/4 20		1' alla fine		Crunch	20
Front squat	10	1-0-1	del circuito		Front squat	10
Cardio 5 minuti					Trazioni trx	10
Trazioni trx	10	1-1-1	Recuperare		Plank	max
Plank	3/4 max	Statica	1' alla fine		Hip-thrust	10
Hip-thrust	10	1-2-1	del circuito		French press	10
					Cardio	3'
Interno coscia	3x15	1-2-1	1'		Ripetere il circuito per 4/5 volte	
French press manubri	3x10	1-0-1	1'			
Defaticamento	15 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						
Panca piana	4x6	1-2-1	90''		6-6-4-4	
Back squat	4x6	2-2-2	90''		6-6-4-4	
Lat-machine	4x6	2-1-2	90''		6-6-4-4	
Stacchi gambe tese	4x6	2-1-2	90''		6-6-4-4	
Lento avanti bilanciere	4x6	2-1-2	90''		6-6-4-4	
Slanci per glutei	4x10xlato	1-2-1	60''		5x10	
Alzate laterali	3x10	2-1-2	60''		4x10	
Push-dow ai cavi	2x10	2-1-2	60''		3x10	
Crunch su fitball obliqui	4x20	Esecuzione lenta	40''		5x20	
Side plank	3x30''xlato	Statica	40''		4x30'' x lato	
Defaticamento	15 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						
Military	10	1-0-1	Recuperare		Military	10
Crunch inversi	3/4 15		1' alla fine		Crunch inversi	20
Affondi	16	1-0-1	del circuito		Affondi	10
Cardio 5 minuti					Tirate trx	10
Tirate trx	10	1-1-1	Recuperare		Crunch statici	max
Crunch statici	3/4 max	Statica	1' alla fine		Sumo squat	10
Sumo squat	10	1-2-1	del circuito		Alzate laterali	10
					Cardio	3'
Esterno coscia	3x15	1-2-1	1'		Ripetere il circuito per 4/5 volte	
Alzate laterali	3x10	1-0-1	1'			
Defaticamento	15 minuti					