

ALLENAMENTO INTERMEDIO MASCHILE

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						
Pressa	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Panca inclinata	4x8	1-2-1	60"		8-8-6-6	
Stacchi a gambe tese	3x12	2-1-2	60"		12-10-8	
Trazioni al gts	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Pulley bassa	4x8	1-2-1	60"		8-8-6-6	
Tirate al mento	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Dip's/french press	3xmax / 3x10	2-1-2	60"		4xmax / 12-10-8	
Plank in spinta	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Crunch su fitball	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Defaticamento	10minuti					

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						
Lento avanti con manubri	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Affondi	4x16passi	1-0-1	60"		5x15 passi	
Rear delt manubri	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Lat-machine	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Squat	4x8	2-2-2	60"		8-8-6-6	
Alzate laterali	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Push-down+ curl manubri	3x10+10	1-1-1	60"		3x8+8	
Side plank	4x30"	Statica	40"		5x30"	
Crunch classici	5x20	Esecuzion e lenta	40"		6x20	
Defaticamento	10 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						
Panca piana	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Leg-curl con manubrio	4x8	2-1-2	60"		8-8-6-6	
Leg-extension	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Rematore con manubri su panca	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Military	4x8	2-1-2	60"		8-8-6-6	
Pull-over	3x12	1-1-1	60"		12-10-8-6	
Curl bilanciere	3x6	1-2-1	60"		4x6	
Plank	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Crunch inversi	5x15	Esecuzione lenta	40"		5x20	
Defaticamento	10 minuti					