

ALLENAMENTO AVANZATO

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	5x5	2-1-2	90"		5-5-3-3-2	
Panca piana manubri	4x8	1-2-1	60"		8-8-6-6	
Stacchi a gambe tese	3x12	2-1-2	60"		12-10-8	
Lat-machine	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Hip-thrust	4x8	1-2-1	60"		8-8-6-6	
Esterno coscia	3x12	1-2-1	60"		12-10-8	
French press	3x10	1-1-1	60"		12-10-8	
Plank in spinta	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Crunch su fitball	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
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						
Lento avanti con bilanciere	5x5	2-1-2	90"		5-5-3-3-2	
Squat bulgaro	4x8 x lato	1-1-1	60"		5x10 x lato	
Alzate posteriori	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Pressa	5x5	2-2-2	90"		5-5-3-3-2	
Pulley	4x8	1-2-1	60"		8-8-6-6	
Interno coscia	3x12	1-2-1	60"		12-10-8	
Curl manubri	3x10	1-1-1	60"		3x8	
Side plank	4x30"	Statica	40"		5x30"	
Crunch classici	5x20	Esecuzione e lenta	40"		6x20	
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						
Sumo squat	5x5	2-1-2	90"		5-5-3-3-2	
Rematore con manubri su panca	4x8	2-1-2	60"		8-8-6-6	
Leg-extension	3x12	1-1-1	60"		12-10-8	
Military	5x5	2-1-2	90"		5-5-3-3-2	
Affondi	4x8 x lato	1-0-1	60"		8-8-6-6	
Hyperextension inversa	3x12	1-1-1	60"		12-10-8-6	
Alzate laterali	3x10	1-1-1	60"		4x8	
Plank	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Crunch inversi	5x15	Esecuzione lenta	40"		5x20	
Defaticamento	10 minuti					