

ALLENAMENTO AVANZATO

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						
Panca	4x4	1-1-1	120"		4-3-2-2	
Squat	4x4	1-1-1	120"		4-3-2-2	
Military	4X4	1-1-1	120"		4-3-2-2	
Pressa	4x4	1-1-1	120"		4-3-2-2	
Trazioni	4x4	1-1-1	120"		4-3-2-2	
Curl bilanciere	4x8	1-1-3	90"		8-8-6-4	
Push-down con minibilanciere	4x8	1-1-3	90"		8-8-6-4	
Russian twist	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Plank	5xmax	statica	40"		6xmax	
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						
Panca inclinata	4x8	1-1-1	90"		5x8	
Leg-extension	4x8	1-1-1	90"		5x8	
Lento avanti con manubri	4x8	1-1-1	90"		5x8	
Affondi	4x16 passi	1-0-1	90"		5x16 passi	
Rematore con manubri su panca	4x8	1-1-1	90"		5x8	
Spider curl	4x8	1-1-1	90"		5x8	
French press	4x8	1-1-1	90"		5x8	
kriss kross	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Hyperextension	3x12	1-1-1	40"		4x12	
Defaticamento	10minuti					

GIORNO

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						
Panca piana con manubri	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Stacchi a gambe tese	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Pulley bassa	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Calf in piedi	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Alzate laterali	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Hip-thrust	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Push-down ai cavi	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Curl a martello	3x15	60"	1-0-1		15-12-12	
Crunch su fitball	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Plank in spinta	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Defaticamento	10 minuti					