

ALLENAMENTO DEFINIZIONE

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 + Trazioni gts	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Stacchi gambe tese + Croci panca inclinata	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Hip-thrust + Curl bilanciata	8 4 x 8	1-2-1 1-0-1	90"		12 4 x 12	
Esterno coscia	8x8	1-1-1	30"		10x10 50"	
Crunch classici	5x20	Esecuzione lenta	40"		6x20	
Hyperextension	3x12	1-1-1	40"		4x12	
Defaticamento	10 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						
Sumo squat + Lento avanti manubri	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Leg curl + Rematore con manubri su panca	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Leg-extension + Alzate laterali	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Interno coscia	8x8	1-1-1	30"		10x10 50"	
Crunch in statica	5xmax	statica	40"		6xmax	
Crunch inversi	5x15	Es.lenta	40"		6x15	
Defaticamento	10minuti					

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						
Squat + Trazioni trx	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Squat bulgaro + Military	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Hyperextension inversa + French press	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Frog thrust	8x8	1-2-1	30"		10x10 50"	
Crunch obliqui	5x20	Es.lenta	40"		6x20	
Plank in spinta	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Defaticamento	10minuti					