

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						
Panca piana + Croci con manubri	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Panca inclinata + Croci dal basso verso l'alto	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Piegamenti	3xmax	1-0-1	90"		4xmax	
Curl con bilanciere	8x8	1-0-1	30"		10x10 50"	
Curl di concentrazione	3x10	1-0-3	60"		4x10	
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						
Squat + Leg-extension	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Affondi + Leg-curl	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Pressa	3x10	1-0-1	60"		4x10	
Military + Alzate laterali	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Alzate frontali	8x8	1-1-1	30"		10x10 50"	
Alzate posteriori	3x10	1-1-1	60"		4x10	
Crunch in statica	5xmax	statica	40"		6xmax	
Crunch inversi	5x15	Es.lenta	40"		6x15	
Defaticamento	10minuti					

GIORNO

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						
Trazioni + Pulley bassa	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Lat-machine + Rematore con manubri	8 4 x 8	1-1-1 1-1-1	90"		12 4 x 12	
Pull-over	3x10	1-1-1	60"		4x10	
French press	8x8	1-0-1	30"		10x10 50"	
Push-down	3x10	1-1-1	60"		4x10	
Crunch obliqui	5x20	Es.lenta	40"		6x20	
Plank in spinta	5xmax	Statica	40"		6xmax	
Defaticamento	10minuti					

