GIORNO UNO

Addome postazione parallele (leg raise) 15x4 serie

Superset, 4 giri:

Polpacci in piedi (spingi il punto di appoggio, non pensare al muscolo) 6/8

+

Pressa peso sulle punte e tallone sollevato, discesa in 5", fermo 2", salita in 5" 4/6

Squat 45-55% 10x2 serie 55-65% 8x6 serie

Superset, 5 giri:

Leg curl salita lentissima (spingi il cuscino con il polpaccio, non pesare al muscolo) 5/7

+

Stacco da Terra sumo, salita in 5" 3/5

Pensa sempre e solo all'appoggio del pavimento sotto ai piedi. Superficie piatta.

GIORNO DUE

Alzate laterali cavo, salita in 5" 4x8xbraccio, no recupero tra un braccio e l'altro

Pensa sempre di spingere contro la maniglia, non pensare al muscolo che si contrae.

Spinte manubri panca 70°, fermo 3" in basso e salita controllata 4x6/10

Focus: mano contro manubrio e forza che si scarica sullo schienale.

Superset, 4 giri:

Push down cavo, fermo 2" in alto a braccio piegato e discesa fino a metà 8/10

Pensa a spingere contro all'attrezza per tutta la discesa, no tricipite

+

Lento avanti bilanciere (in piedi o seduto), salita in 5" 4/6

Presa larghezza spalle

Focus: mano spinge bilanciere PER TUTTA LA SALITA

Superset, 4 giri:

Pulley 20

Mano tira, sempre punto di contatto fisso. Va bene non salire del tutto.

+

Stacco classico da piccolo rialzo (5-7cm) 8

Pensa sempre al pavimento che non cambia sotto al piede  
Hyperextension con peso 10kg dietro la testa 15x3 serie

GIORNO TRE

Superset, 5 giri:

Leg extension, salita in 10" e fermo 2" a metà salita

No muscolo, pensa a spingere il cuscino con la tibia per tutto il percorso di salita.

Non trattenere la negativa.

+

Leg curl sdraiato 20

Box Squat, fermo 2" salita in 5" 3/5 x8 serie

Superset, 5 giri:

Curl in piedi bilanciere, salita in 5" discesa in 5" 4/5

Focus spinta contro bilanciere, non cercare contrazione

+

French press bilanciere, fermo 2" in basso

Focus spinta contro bilanciere 8/12

Curl manubri alternato, seduto 4 serie a piacere

Affondi in camminata 4x30

GIORNO QUATTRO

Superset, 4 giri:

Addome sbarra, salita molto controllata 6/10

+

Pullover manubrio, discesa fino a metà e salita spingendo mano contro manubrio 8

Panca piana discesa 5”, fermo 2”, salita 5” 35-45% 10x2 serie 45-55% 8x6 serie

Superset, 4 giri:

Croci manubri su inclinata 15°, discesa fino a metà, fermo 2” e salita controllata. No muscolo, spingi manubrio da inizio a fine movimento 6/8

+

Arnold press schienale 70° (movimento unico, parti da mano supine e, mentre spingi, ruoti) 10

Superset, 4 giri:

Rematore 1 braccio, salita molto controllata 5/6 xbraccio

+

Trazioni sbarra reps a scelta

Focus su mano che tira,

Lat machine presa supina, discesa molto parziale solo fino a metà 4x8

PESANTE

Stacco da Terra classico 20x2 serie