**GIORNO UNO**

Addome in superset 3 giri

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 6’

Sett1 70% 10x6 serie

Sett2 72% 10x5 serie

Sett3 74% 9x4 serie

Sett4 76% 9x3 serie

Sett5 70% 5x4 serie

Sett6 TEST MASSIMALE

Squat scalzo, piedi poco più larghi di come ti viene istintivo Recupero 6’

Sett1 70% 10x6 serie

Sett2 72% 10x5 serie

Sett3 74% 9x4 serie

Sett4 76% 9x3 serie

Sett5 70% 5x4 serie

Sett6 TEST MASSIMALE

Superset, 3 giri:

Polpacci seduto, spingi contro 6/9

Pensa a spingere e non al muscolo

+

Pressa talloni sollevati, ok fermo in basso 10/20

Superset, 3 giri:  
Leg curl 20

Spingi Punto Di Contatto, sempre

+

Stacco classico 60-75% 6

**GIORNO DUE**

10’ Stretching spalle

Alzate laterali senza peso 100x3 serie

Occhi chiusi, pensa solo ad alzare le braccia a lato in modo naturale

Spinte manubri panca 60-65° 15x5 serie

Lento avanti seduto (usa bilanciere) 6/8x4 serie

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 6’

Sett1 70% 10x6 serie

Sett2 72% 10x5 serie

Sett3 74% 9x4 serie

Sett4 76% 9x3 serie

Sett5 72% 4x4

Sett6 80% 6x6

Superset, 4 giri:

Pin curl bilanciere 6/10

+

Trazioni presa neutra, partenza con piedi appoggiati e corpo in scarico MAX

Salita molto lenta

Lat machine a scelta 3 serie

**GIORNO TRE**

10’ ellittica o cardio leggero

Superset, 4 giri:

Leg curl 8/10 pesante

+

Leg extension 7 reps basse 7 reps complete

+

Stacco gambe tese 10

Negativa controllata, usa fascette per le mani

Squat scalzo, piedi poco più larghi di come ti viene istintivo 5x5

D5 F2 S5

Superset, 4 giri:

Curl manubri (no alternato) su panca 60° 10

+

Push down cavo 15

Superset, 4 giri:

Curl martello alternato, seduto senza schienale 12/15

+

French press bilanciere, fermo 2” 8

Per salire, spingi mano contro bilanciere

Affondi in camminata 1/2 serie ad altissime ripetizioni

**GIORNO QUATTRO**

Superset, 3 giri:

Addome cavo, contrazione molto intensa 10

+

Addome sbarra, salita lenta a gambe piegate 5/7

Occhi chiusi, pensa di fare squat

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 6’

Sett1 70% 10x6 serie

Sett2 72% 10x5 serie

Sett3 74% 9x4 serie

Sett4 76% 9x3 serie

Sett5 70% 4x5 serie

Sett6 80% 6x6

Spinte manubri su declinata 3 serie a scelta

Rematore 1 braccio 3 serie a scelta

Superset, 4 giri:

Pulley 10

Usa addome per stabilizzare

+

Rematore bilanciere sdraiato su panca 30° 6/8

Stacco Sumo, salita in 5” RAMPING, sali progressivamente col carico fino a trovare un peso che ti consenta di fare una doppia/tripla