Negli esercizi base e nelle loro varianti principali indico RIPETIZIONI x SERIE, in tutti gli altri indico SERIE x RIPETIZIONI.

**GIORNO UNO**

Superset, 3 giri:

Polpacci in piedi, spinta punto di contatto LENTO 7/10

+

Pressa peso sulle punte e talloni sollevati, fermo 3” e salita in 5” 4/6

Squat discesa in 5”, fermo 2”, salita in 5” 40/60% 4x10 serie

Panca piana fermo 2”

Sett1 60% 8x6 serie

Sett2 60% 9x6 serie

Sett3 60% 10x6 serie

Sett4 65% 8x6 serie

Sett5 65% 9x6 serie

Sett6 65% 10x6 serie

Stacco da Terra

Sett1-2 55% 5x5

Sett3-4 60% 6x4 serie

Sett5-6 65% 4x6 serie

Recupero 1’

**GIORNO DUE**

Addome postazione parallele, gambe piegate 4x15

Panca piana fermo 3” e salita in 5” 50-60% 4/5 x6 serie, peso fisso nella seduta

Spinte manubri panca 60-70°, presa martello 4x8

Salita controllata, spingi soffitto

Rematore 1 braccio, salita in 5” 5x5

Pulley 4x10/12

Mano genera pressione sull’attrezzo per tutto il percorso, NO SCATTI.

Ok non arrivare fino in alto in contrazione, fermati a metà salita.

Stacco da piccolo rialzo (5-7cm) 65-72,5% 3/4x5 serie

Bilanciere su rialzo

**GIORNO TRE**

Superset, 3 giri:

Hyperextension peso 10kg dietro la testa 12

+

Leg curl salita molto lenta 4/5

Polpaccio preme contro cuscino, sempre

Stacco da Terra, salita in 5” RAMPING trovando una doppia/tripla, poi -10% 4x4 sempre salita in 5”

Panca piana (Riscaldamento fermo 1” al petto 20x3 serie)

Fermo 3”

Sett1-3 RAMPING trovando una quintupla impegnativa ma eseguita correttamente, poi riparti da 40kg e fai RAMPING trovando una doppia/tripla impegnativa (sempre fermo 3”). Poi, 50% 8x2 serie

Sett4-6 RAMPING trovando una tripla impegnativa ma eseguita correttamente, poi riparti da 40kg e fai RAMPING trovando una doppia impegnativa (sempre fermo 3”). Poi, 65% 7x2 serie

Box Squat fermo 2”

Sett1 60% 6x6

Sett2 55% 7x5 serie

Sett3 60% 8x6 serie

Sett4 65% 9x5 serie

Sett5 60% 10x6 serie

Sett6 65% 5x5

**GIORNO QUATTRO**

Addome crunch + addome sbarra, 4 giri

Puoi sostituire questi esercizi con altri a tua scelta

Panca declinata manubri, discesa fino a metà e fermo 2” 5x4 serie

Presa neutra

Superset, 4 giri:

Alzate laterali, salita in 5” 8  
NO SCATTI

+

Alzate a 90° 10

Superset, 4 giri:  
Curl bilanciere dritto, salita in 5” 5/6

+

Lat machine supina 10/12

No muscoli: mano tira sbarra da inizio a fine movimento

Pressa 1 gamba o affondi bulgari 3x8xgamba, no recupero tra una gamba e l’altra

Peso su tallone da inizio a fine movimento