



ALLENARSI CON I PESI

GIORNO UNO

Superset, 3 giri:

Addome laterale 12xlato

+

Leg raise sbarra, fermo immobile 2" in basso e salita controllata 5/7

Squat

Sett1 x5@8, x2@8, poi -15% 8

Sett2 x5@8, x1@9, poi -10% 3x3

Sett3 70% 4x4

Sett4 x5@8, x2@8, poi -15% 8

Sett5 x6@8, x3@8, poi -10% 5

Sett6 x5@8, x1@9, poi -10% 3x3

Sett7 72,5% 4x3s

Sett8 x4@7, x2@8, poi -15% 8

Sett9 x6@7, x3@8, poi -10% 5

Sett10 75% 2 2 4 2

Sett11 x5@8, x1@9, poi -10% 3x2s

Sett12 x5@7, x2@8, poi -15% 8

Sett13 x8@8, x3@7, poi -8% 5

Aperture posteriori con elastico 1x6/8 lente 3x15 cadenza normale

Focus: relax scapole prima di ogni ripetizione

Panca piana FERMO 1"

Sett1 53% 11x6s

Sett2 55% 10x6s

Sett3 65% 5x5

Sett4 57% 9x6s

Sett5 59% 8x6

Sett6 61% 7x6s

Sett7 70% 4x5s

Sett8 63% 7x6s

Sett9 65% 7x6s

Sett10 72,5% 4x5s

Sett11 67% 7x6s

Sett12 69% 6x5s

Sett13 71% 6x5s

Stacco classico
Sett1 2x2@7
Sett2 x3@8
Sett3 60% 3x3
Sett4 x3@7
Sett5 x2@8
Sett6 x3@9
Sett7 70% 3x3
Sett8 80% 3x4s
Sett9 x2@7
Sett10 67,5% 3x3
Sett11 x2@8
Sett12 x3@8/9
Sett13 x2@7

GIORNO DUE

Polpacci seduto, spinta lenta 4x5/8
Spinta davvero lenta (salita in almeno 6"), discesa normale (non frenata)

Superset:

Stacco sumo
Sett1 80% 2x5s
Sett2 80% 2x5s
Sett3 75% 3x3
Sett4 85% 1x5s
Sett5 85% 1x5s
Sett6 85% 1x5s
Sett7 75% 2x4s
Sett8 75% 3x5s
Sett9 75% 3x5s
Sett10 72,5% 3x3
Sett11 80% 2x5s
Sett12 80% 2x5s
Sett13 80% 2x5s

+

Leg extension
Sett1-3 20 reps
Sett4-6 25 reps
Sett7-10 15 reps
Sett11-13 20 reps

Push press 2/4 r x 3 serie
Lavoro molto leggero, aria

Pressa peso sulle punte, fermo 3" e salita lenta 3x8/12, peso a salire

Affondi in camminata con manubri 3x20 passi
Non sbattere il piede a terra, immagina di camminare sulle uova.

GIORNO TRE

Addome postazione parallele 4x15

Aperture posteriori con elastico 1x6/8 lente 3x15 cadenza normale

Focus: relax scapole prima di ogni ripetizione

Panca piana FERMO 1”

Sett1 53% 11x6s

Sett2 55% 10x6s

Sett3 65% 5x5

Sett4 57% 9x6s

Sett5 59% 8x6

Sett6 61% 7x6s

Sett7 70% 4x5s

Sett8 63% 7x6s

Sett9 65% 7x6s

Sett10 72,5% 4x5s

Sett11 67% 7x6s

Sett12 69% 6x5s

Sett13 71% 6x5s

Superset, 3 giri:

Pull down braccia tese, cavo (no elastico) 8

+

Rematore bilanciato 8

Rematore 1 braccio 3x6xbraccio, mai recupero

Pesante, no tecnica. Vai fino in alto.

Squat bilanciato alto

Sett1 63% 9x4s

Sett2 60% 10x4s

Sett3 68% 4x5s

Sett4 60% 10x4s

Sett5 58% 10x4s

Sett6 55% 10x4s

Sett7 65% 5x4s

Sett8 53% 12x4s

Sett9 50% 12x4s (video)

Sett10 60% 6x3s

Sett11 48% 15x4s (video)

Sett12 46% 15x4s (video)

Sett13 44% 15x4s

GIORNO QUATTRO

Superset, 2 giri:

Leg curl sdraiato 12

+

Hyperextension ginocchia flesse 15

Stacco sumo da piccolo rialzo

Sett1 4x5s @7, recupero 1'30”

Sett2 4x5s @7, recupero 1'30"
Sett3 70% 4x4
Sett4 5x4s @7, recupero 1'30"
Sett5 4x4 @7, recupero 1'30"
Sett6 4x5s @7, recupero 1'30"
Sett7 70% 4x4
Sett8 4x5s @7, recupero 1'30"
Sett9 4x5s @7, recupero 1'30"
Sett10 70% 4x4
Sett11 5x4s @7, recupero 1'30"
Sett12 4x4 @7, recupero 1'30"
Sett13 4x5s @7, recupero 1'30"

Superset, 4 giri:

French manubri su piana 10/15 (non tutto su)
Spingo contro

+

curl bilanciere sagomato 20
Non contrarre, solo spingo contro

Superset, 3 giri:

curl manubri panca 45-60° 8
Allunga massimamente i bicipiti in discesa

+

Push down cavo, discesa in 5" 3/5, pesante

Superset, 3 giri:

Croci manubri panca 15° 6

+

Lento avanti manubri, panca 60° 8