



GIORNO A	Squat BB	Spalle press BB	Cash out
GIORNO B	Stacco da terra BB	Braccia	Cash out
GIORNO C	Panca piana BB	Squat leggero BB	Cash out

A

Squat (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

75% 3 + 3

80% 2 + 2

90% 1

100% 1 (anche negativa va bene)

Spalle (pause 1min)

Shoulder press 3 3 3

Push press 5 5 5 5 5 (stesso peso dell'esercizio prima)

Cash out (pause 30")

Trazioni dorsali 5 x 5

Hyperextension (normali) con peso 3 x 10

B

Stacco da terra (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

80% 3 + 3

90% 1 + 1 + 1

Braccia (pause 1min)

BICIPITI trazioni alla sbarra tipo CHIN UPS 3 x 10 poi manubri CURL A MARTELLO 3 x 5

TRICIPITI spinte alle parallele 3 x 10 poi ai cavi 3 x 5

Cash out (pause 30")

Stacco con bilanciere fino sopra al ginocchio 50% 6 x 2 volte

Addominali 10 alla sbarra. 20 A terra. 30 Alla spalliera

C

Panca piana (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

75% 3 + 3

80% 2 + 2

90% 1

100% 1 (anche negativa va bene)

Squat (pause 1min)

fino al parallelo 50% 3 x 6

Cash out (pause 30")

Croci con manubri su panca inclinata 1 foro fuori 3 x 8

Trazioni dorsali 2 x max

Lunges (Affondi avanti) con disco sopra la testa 4 x 20 totale



GIORNO D	Squat BB	Spalle BB	Cash out
GIORNO E	Stacco da terra BB	Braccia	Cash out
GIORNO F	Panca inclinata BB	Squat Goblin KB	Cash out

D

Squat (pause da 3 min)

80% 3 x 8

Spalle (pause 1min)

Shoulder press 3 3 3

Push press 5 5 5 5 5 (stesso peso dell'esercizio prima)

Cash out (pause 30")

Trazioni dorsali 2 x max

Addominali 10 alla sbarra. 20 a terra., 30 alla spalliera

Hyperextension (normali) con peso 3 x 10

E

Stacco da terra (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

80% 3 + 3

90% 1 + 1 + 1

Braccia (pause 1min)

BICIPITI

trazioni alla sbarra tipo CHIN UPS 3 x 10

bilancere "serie da 21" (7 / 7 / 7)

TRICIPITI

in piedi press 3 x 5

spinte alle parallele 3 x 10

Cash out (pause 30")

Stacco fino al ginocchio 50% 2 x 6

Addominali 10 alla sbarra. 20 A terra. 30 Alla spalliera

F

Panca inclinata (pause da 3 min)

80% 3 x 8

Squat tipo Goblin (pause 1min)

con KETTLEBELL sotto il parallelo con fermo 1"

Cash out (pause 30")

Spinte con manubri su panca piana 3 x 8

Trazioni dorsali 2 x max

Lunges REVERSE (Affondi indietro) con disco sopra la testa 4 x 20 totale