

Data:	28/10/18	GIORNO 1: gambe-spalle GIORNO 2: dorso-tricipite GIORNO 3: petto-bicipite	SCADENZA (calendar)
Istruttore:	<u>STEFANONE</u>		
Durata:	10 SETTIMANE		



Esercizio	Serie	Ripet.	Recupero	NOTE
RISCALDAMENTO				
<u>CYCLETTE</u>	8 MIN		01:00	130 watt medi ultimi 20 sec massimo sforzo
<u>oppure ELLITTICA</u>	8 MIN		01:00	130 watt medi ultimi 20 sec massimo sforzo
<u>oppure RUN</u>	8 MIN		01:00	velocità minima 7,5 pendenza minima 3%
<u>oppure Kettlebell swing</u>		100	max 1 min	
PETTO				
<u>PANCA PIANA</u>	5	8	01:30	85% dal calcolo massimale
<u>SPINTE A PANCA INCLINATA</u>	5	10	01:30	85% dal calcolo massimale
<u>APERTURE P.INCLINATA</u>	5	8	01:30	
<u>CROCI AI CAVI</u>	4	8	01:00	
<u>PUSH UP</u>	4	MAX	01:30	se necessario appoggiando le ginocchia
DORSO				
<u>VERTICAL TRACTION</u>	5	8	01:00	
<u>LAT MACHINE</u>	5	10	01:30	4 sec negativo
<u>REMATORE MANUBRI</u>	4	16	01:30	8 x lato
<u>opz. PULL DOWN</u>	4	8	01:00	4 sec negativo
GAMBE/GLUTEI				
<u>SQUAT</u>	5	8	01:00	multipower
<u>AFFONDI 2 MANUBRI</u>	4	16	01:30	8 x lato indietro
<u>LEG EXTENSION</u>	4	8	01:30	3 sec negativo
<u>LEG PRESS</u>	4	10	01:30	3 sec negativo + 4 mini serie 10sec 5 ripetizioni
<u>ops. LEG CURL</u>	4	8	01:30	3 sec negativo
SPALLE				
<u>UPPER BACK</u>	5	10	01:30	
<u>SHOULDER PRESS MACCHINA</u>	5	10	01:30	3 sec negativo
<u>MILITARY PRESS o LENTO AVANTI</u>	4	8	01:30	
<u>LOW ROW</u>	4	12	01:00	
BICIPITI				
<u>CURL BILANCIERE EZ</u>	4	8	01:30	
<u>HAMMER</u>	4	16	01:00	8 x lato
<u>CURL cavi dal basso</u>	5	8	01:30	
TRICIPITI				
<u>FRENCH PRESS</u>	4	8	01:30	
<u>PUSH DOWN</u>	4	8	01:30	3 sec negativo
<u>ALZATE 3STEP CORPO LIBERO</u>	4	6	01:30	



Electronic Training Card (ETC)

Addome e dorso in isometria e stretching ad ogni fine allenamento

Link utili: <https://www.youtube.com/watch?v=xHUARcc0XY0>
https://www.youtube.com/watch?v=3_cmj0pQ7pw
<https://www.youtube.com/watch?v=0k2-0AI5PE0>
<https://www.youtube.com/watch?v=kdSvpW8nmZQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=fgP64jBbz8I>