

## Tutti i giorni

### *Addominali*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Crunch	3 x 25	60"	
Crunch con torsione	3 x 20	60"	

### *Deltoidi e Romboideali*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Rowing torso	3 x 10	60"	Movimenti a corpo libero
Alzate laterali con busto su panca orizzontale	3 x 10	60"	
Alzate laterali su panca inclinata 30°	3 x 10	60"	

## Lunedì

### *Pettorali*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Panca orizzontale (piramidale inverso)	4 x 6-8-10-12	90" - 120"	1 x 10 (20+20) 40kg 1 x 5 (25+25) 50kg 1 x 3 (30+30) 60kg
Distensioni panca inclinata con manubri	3 x 8	60"	60%, 80%, 100%
Croci panca inclinata	3 x 8	60"	

### *Bicipiti*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Panca Scott (piramidale)	3 x 10-8-6	90"	1 x 10 (5+5) 10Kg
Zottman curl	4 x 8	60"	
Alternato in piedi con manubri a martello	3 x 8	60"	

## *Mercoledì*

### *Dorsali*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Trazioni alla sbarra	1 x 30	90"	Lat Machine 2 x 10 (25Kg)
Rematore al pulley con trazy bar, presa inversa	3 x 10	60"	
Rematore con manubrio	3 x 8	60"	

### *Tricipiti*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Distensione tra due panche	3 x 10	60"	
Distensioni con bilancere lungo su panca orizzontale	3 x 10	60"	1 x 10 (10Kg)
Ercolina	3 x 10	60"	

## **Venerdì**

### *Quadricipiti, femorali e polpacci*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Squat	4 x 6-8-10-12	90" – 120"	10' di corsa
Leg Extension	3 x 10	60"	
Calf Machine	3 x 10	60"	

### *Spalle*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Lento dietro	3 x 8	90"	
Martial rise	3 x 8	60"	

### *Avambraccia*

	<b>Sets</b>	<b>Recupero</b>	<b>Riscaldamento</b>
Bilancere su panca piana	3 x 10	60"	
Bilancere in piedi dietro la schiena	3 x 8	60"	