

A)Petto-bicipiti	Serie e ripetizioni	Recupero	Peso utilizzato
Panca piana bilanciata	4-6-8-10-12	120"/150"	
Panca inclinata multipower (o variante)	6-8-10-10-12	90"	
Chest press	4x8+ drop finale 50%xmax	60"	
Croci manubri o cavi panca 30°	3x12	60"	
Croci dal basso ai cavi ss dips	3x12/15+max	60"	
Curl bilanciata dritto	6-8-10-12	90"	
Curl man. Ss hammer ai cavi o altro	3x8+10	60"/90"	
Curl concentrato su scott o altro isolamento	3/4x12/15	30"/45"	

B)Gambe-addome	Serie e ripetizioni	Recupero	Peso utilizzato
Pressa	5x12/15	90"-120"	tutto
Affondi	4x8	90"	
Leg extension	4x10	60"	
Leg curl	4x8/10	60"	
polpacci	4x20	30"	
4-5 esercizi addome		breve	

B)Dorso-Tricipiti	Serie e ripetizioni	Recupero	Peso utilizzato
Rematore bilanciata prono	4-6-8-10-12	120"/150"	
Trazioni alla sbarra prona	5xmax	90"	
Rematore manubrio o vertical row	4x10	60"/90"	
Lat machine supina ss pulley	3x10+10/12	60"/90"	
Pullover manubrio	4x12/15	60"	
Spinte presa stretta inclinata bil. (o MP)	6-8-10-12	90"	
French press bilanciata	3/4x8/10	60"/90"	
Push down corde o altro isolamento	3x10+10+10 drop sets	60"	

B)Spalle-richiamo addome	Serie e ripetizioni	Recupero	Peso utilizzato
Military press	4-6-8-10-12	120"/150"	
Shoulder press macchina	4x10	90"	
Alzate laterali	3x10+drop sets x3	60"/90"	
Alzate unilaterali al cavo	3x12/15 x lato	Niente riposo	
Facepull o altro spalle post	4x10/12	60"	
Scrollate manubri o bil.	4x12	60"	
Addome 2/3 esercizi		breve	