

Scheda per avanzati



Giorno 1 - Lunedì

Schiena

Stacchi da terra	4 serie	6-10 reps
Trazioni alla sbarra	4 serie	8-10 reps
Rematore con bilanciere	4 serie	8-10 reps
Pulley basso	3 serie	10-12 reps

Polpacci

Calf raise in piedi	4 serie	12-15 reps
Calf raise seduto	3 serie	12-15 reps

Giorno 3 - Mercoledì

Quadricipiti

Squat con bilanciere	4 serie	6-8 reps
Pressa a 45°	4 serie	8-10 reps
Affondi con manubri	3 serie	10 per gamba
Leg extension	3 serie	10-12 reps

Ischio-crurali

Leg curl	4 serie	8-10 reps
Mezzi stacchi alla rumena	3 serie	8-10 reps

Giorno 2 - Martedì

Spalle

Lento avanti con bilanciere	4 serie	6-10 reps
Alzate laterali con manubri	4 serie	10-12 reps
Tirate al mento con bilanciere	3 serie	8-10 reps
Scrollate con manubri	3 serie	10-12 reps

Addominali

Crunch su panca inclinata	3 serie	15-20 reps
Plank	3 serie	30-60 sec

Giorno 4 - Giovedì

Riposo

Scheda per avanzati



Giorno 5 - Venerdì

Petto

Panca piana con bilanciere	4 serie	6-10 reps
Distensioni su panca inclinata	4 serie	8-10 reps
Croci ai cavi	3 serie	10-12 reps
Pullover con manubrio	3 serie	10-12 reps

Addominali

Crunch inverso	3 serie	15-20 reps
Russian twist con palla medica	3 serie	20 reps

Giorno 7 - Domenica

Riposo

Giorno 6 - Sabato

Bicipiti

Curl con bilanciere	4 serie	8-10 reps
Curl alternato con manubri	3 serie	10-12 reps
Curl al cavo basso	3 serie	10-12 reps

Tricipiti

French press con bilanciere EZ	4 serie	8-10 reps
Push-down ai cavi	3 serie	10-12 reps
Dips alle parallele	3 serie	8-10 reps