

ATHLETE GYM

DAY 1

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
Drop box landing & stick	3x5-5	3x6-6	3x7-7	3x8-8	45"
Box jump	3x5	3x6	3x7	3x8	45"
Goblet squat	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
DB RDL	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
DB bench press	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
One arm DB row	3x8	3x10	3x12	3x15	1'

DAY 2

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
Side bound & stick	3x5-5	3x6-6	3x7-7	3x8-8	45"
Medball push	3x5	3x6	3x7	3x8	45"
Kettlebell deadlift	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
Leg press	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
HK shoulder press	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
Supine lat pulldown	3x8	3x10	3x12	3x15	1'

DAY 3

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
SL drop & stick	3x5-5	3x6-6	3x7-7	3x8-8	45"
Seated box jump	3x5	3x6	3x7	3x8	45"
Controlateral DB split squat	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
DB glute bridge	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Pushup	3x12	3x15	3x17	3x20	1'30"
Trazioni inverse	3x12	3x15	3x17	3x20	1'

ADDOMINALI

Abs 1

Exercise	Reps	Sets	Load	Rest
Deadbug alternato	10+10	2 rounds	BW	45"
Pallof press	10+10		Zaino	

Abs 2

Exercise	Reps	Sets	Load	Rest
Short copenhagen plank	30"-30"	2 rounds	BW	45"
TRX fall out	15		BW	

WARMUP

Warmup 1

Exercise	Set	Reps	Rest
Pogo jump	2	30	NO
Squat laterale		5+5	
Stacco ad una gamba alt		5+5	
Circonduzioni con elastico		15	
Extrarotazioni con elastico		15	