

FITNESS

DAY 1

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
Goblet squat con manubrio	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
Panca piana manubri	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Leg curl	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Trazioni orizzontali	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Pulley	3x8	3x10	3x12	3x15	45"
Tricipiti al cavo alto	3x8	3x10	3x12	3x15	45"

DAY 2

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
Stacco rumeno manubri	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
Lat machine presa supina	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Leg press	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Military press manubri	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Chest press	3x8	3x10	3x12	3x15	45"
Alzate laterali manubri	3x8	3x10	3x12	3x15	45"

DAY 3

Exercise	week 1	week 2	week 3	week 4	rest
Split squat manubrio	3x8	3x10	3x12	3x15	1'30"
Piegamenti sulle braccia	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Ponte glutei con manubrio	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Rematore un manubrio	3x8	3x10	3x12	3x15	1'
Hyperextension	3x8	3x10	3x12	3x15	45"
Bicipiti al cavo basso	3x8	3x10	3x12	3x15	45"

ADDOMINALI

Abs 1

Exercise	Reps	Sets	Load	Rest
Crunch a terra	15	3 rounds	BW	45"
Plank centrale	45"		BW	

Abs 2

Exercise	Reps	Sets	Load	Rest
Plank laterale	30"-30"	3 rounds	BW	45"
Crunch inversi	15		BW	

WARMUP

Warmup 1

Exercise	Set	Reps	Rest
Cyclette	2	5'	NO
Squat		10	
Circonduzioni con elastico		15	
Extrarotazioni con elastico		15	