



TIPOLOGIA ALLENAMENTO: IPERTROFIA - BASICA

DURATA: 6 settimane
ALLENAMENTI SETTIMANALI: 3

DATA INIZIO:
PESO INIZIALE:

DATA FINE:
PESO FINALE:

GIORNO	GRUPPO MUSCOLARE	ESERCIZIO	RIP.	REC.	PESO								
1	Riscaldamento	Stretching muscolare delle spalle e gambe	10 minuti										
	Spalle	Alzate laterali con manubri	4x8	90									
		Alzate frontali con manubri	4x8	90									
	Quadricipiti	Leg extension	4x8	90									
		Leg curl	4x8	90									
	Lombari	Panca Hyper Extension	4x10	90									
Addominali	Crunch	4x20	60										

GIORNO	GRUPPO MUSCOLARE	ESERCIZIO	RIP.	REC.	PESO								
2	Riscaldamento	Stretching muscolare dei tricipiti e dorsali	10 minuti										
	Tricipiti	French press su panca piana con il bilanciere	4x8	90									
		Push down alla lat machine	4x8	90									
	Dorsali	Pulley (rematore)	4x8	90									
		Trazioni alla lat pulldown	4x8	90									
	Addominali	Crunch inverso	4x20	60									

GIORNO	GRUPPO MUSCOLARE	ESERCIZIO	RIP.	REC.	PESO								
3	Riscaldamento	Stretching muscolare dei bicipiti e pettorali	10 minuti										
	Bicipiti	Curl bilanciere in piedi	4x8	90									
		Hammer curl	4x8	90									
	Pettorali	Spinte su panca piana con il bilanciere	4x8	90									
		Croci con manubri su panca piana	4x8	90									
	Addominali	Crunch	4x20	60									

Per informazioni sull'esecuzione degli esercizi visita la pagina degli [esercizi](#).

RIP. Inteso come numero di ripetizioni.

REC. Inteso come secondi di recupero.