

MESE 3

FORZA

ALLENAMENTO A

Gambe - Polpacci - Addominali

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Squat	5	3	5	3	5	3
5-6 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
4° serie						
5° serie						
Leg Press	3	6	3	6	3	6
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
Calf raise	4	10	4	10	4	10
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
4° serie						
Addome alle parallele	3	10	3	10	3	10
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. 3 allenamenti settimanali. Porta le serie ad esaurimento con un carico che ti permette il numero di ripetizioni indicato.

ALLENAMENTO B

Schiena - Bicipiti - Addome

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Stacco	5	3	5	3	5	3
5-6 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
4° serie						
5° serie						
Lat Machine dietro la testa	3	8	3	8	3	8
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
Curl bilanciere	4	10	4	10	4	10
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
4° serie						
Crunch	3	12	3	12	3	12
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. 3 allenamenti settimanali. Porta le serie ad esaurimento con un carico che ti permette il numero di ripetizioni indicato.

ALLENAMENTO C

Petto - Spalle - Addome

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.	SERIE	RIP.
Panca	5	3	5	3	5	3
5-6 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
4° serie						
5° serie						
Push Press	3	3	3	3	3	3
4-5 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
Alzate laterali	3	10	3	10	3	10
3 min.	kg.	rip.	kg.	rip.	kg.	rip.
1° serie						
2° serie						
3° serie						
Twist obliqui		2 minuti		2 minuti		2 minuti
3 min.	kg.	tempo effettivo	kg.	tempo effettivo	kg.	tempo effettivo.
1° serie						

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. 3 allenamenti settimanali. Porta le serie ad esaurimento con un carico che ti permette il numero di ripetizioni indicato.

MESE 3 - 4° settimana
MASSIMALI

SCHEDE MASSIMALI A

Gambe - Addominali

ESERCIZIO	SERIE	RIP.
Squat	Fino a ch� non fallisci l'alzata	1
5 min.	kg.	rip.
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
4° tentativo		
5° tentativo		
Leg Press	3	6
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		
Calf raise	4	10
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		
4° serie		
Addome alle parallele	3	10
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. Il numero di tentativi   semplicemente indicativo. Fermati quando hai trovato un peso che ti consente di fare una ripetizione completa a sfinimento.

SCHEDA MASSIMALI B

Schiena - Addome

ESERCIZIO	SERIE	RIP.
Stacco	Fino a ch� non fallisci l'alzata	1
5 min.	kg.	rip.
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
4° tentativo		
5° tentativo		
Lat Machine dietro la testa	3	8
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		
Curl bilanciere	4	10
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		
4° serie		
Crunch	3	12
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. Il numero di tentativi   semplicemente indicativo. Fermati quando hai trovato un peso che ti consente di fare una ripetizione completa a sfinitimento.

SCHEDA MASSIMALI C

Petto - Spalle - Addome

ESERCIZIO	SERIE	RIP.
Panca	Fino a ch� non fallisci l'alzata	1
5 min.	kg.	rip.
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
4° tentativo		
5° tentativo		
Push Press	Fino a ch� non fallisci l'alzata	1
5 min.	kg.	rip.
1° tentativo		
2° tentativo		
3° tentativo		
4° tentativo		
5° tentativo		
Alzate laterali	3	10
3 min.	kg.	rip.
1° serie		
2° serie		
3° serie		
Twist obliqui		2 minuti
3 min.	kg.	tempo effettivo
1° serie		

Esegui sempre il riscaldamento per evitare infortuni. Il numero di tentativi   semplicemente indicativo. Fermati quando hai trovato un peso che ti consente di fare una ripetizione completa a sfinito.