

GIORNO 1: LOWERBODY/ QUADS/CALF/ UPPERBODY/ABS	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
LOWERBODY	PRESSA VERTICALE - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x massime ripetizioni con il peso dell'ultima serie	PRESSA VERTICALE - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x massime ripetizioni con il peso dell'ultima serie	PRESSA VERTICALE - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x massime ripetizioni con il peso dell'ultima serie	PRESSA VERTICALE - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x massime ripetizioni con il peso dell'ultima serie	Rest 90"-120" Essendo una modalità piramidale cerca di aumentare il carico nei set e se possibile nelle settimane.
QUADS	SUPERSET QUADS 3 ROUNDS - 10/12 LEG EXTENTION TEMPO* - 10/10 AFFONDI FRONTALI IN CAMMINATA (manubri)	SUPERSET QUADS 3 ROUNDS - 10/12 LEG EXTENTION TEMPO* - 10/10 AFFONDI FRONTALI IN CAMMINATA (manubri)	SUPERSET QUADS 3 ROUNDS - 10/12 LEG EXTENTION TEMPO* - 10/10 AFFONDI FRONTALI IN CAMMINATA (manubri)	SUPERSET QUADS 3 ROUNDS - 10/12 LEG EXTENTION TEMPO* - 10/10 AFFONDI FRONTALI IN CAMMINATA (manubri)	Rest 90" Essendo un lavoro in superset il rest lo puoi prendere solo alla fine della serie, quindi dopo gli affondi. Tra i due esercizi prendi solo il tempo per cambiare esercizio.
QUADS Finisher	STEP UP BUSTO DRITTO - 1 x 10/10 (di riscaldamento e attivazione specifica del movimento) - 40 ripetizioni per gamba *	STEP UP BUSTO DRITTO - 1 x 10/10 (di riscaldamento e attivazione specifica del movimento) - 40 ripetizioni per gamba *	STEP UP BUSTO DRITTO - 1 x 10/10 (di riscaldamento e attivazione specifica del movimento) - 50 ripetizioni per gamba *	STEP UP BUSTO DRITTO - 1 x 10/10 (di riscaldamento e attivazione specifica del movimento) - 50 ripetizioni per gamba *	Esegui la prima serie da 10 (per gamba) solo per attivazione specifica. Esegui poi le 40 (o 50 a seconda delle settimane) ripetizioni in questo modo: fai massime ripetizioni supportate su una gamba, arrivata a cedimento, cambia gamba e così via fino a che non raggiungi il numero richiesto. Se hai bisogno puoi prenderti massimo 15" di pausa durante la serie.
CALF	CALF SU RIALZO - 2 x 15/20	CALF SU RIALZO - 2 x 15/20	CALF SU RIALZO - 2 x 15/20	CALF SU RIALZO - 2 x 15/20	Rest 60" Non hai bisogno di sovraccarico, utilizzeremo questo esercizio solo per aumentare il drenaggio degli arti inferiori.
TRICIPITI& PETTORALI	SUPERSET UPPERBODY 3 ROUNDS. - 10 BENCH PRESS con manubri su panca - Massime ripetizioni BENCH DIPS su panca	SUPERSET UPPERBODY 3 ROUNDS. - 10 BENCH PRESS con manubri su panca - Massime ripetizioni BENCH DIPS su panca	SUPERSET UPPERBODY 3 ROUNDS. - 10 BENCH PRESS con manubri su panca - Massime ripetizioni BENCH DIPS su panca	SUPERSET UPPERBODY 3 ROUNDS. - 10 BENCH PRESS con manubri su panca - Massime ripetizioni BENCH DIPS su panca	Rest 75"
ADDOME	TRISSET CORE 3 ROUNDS. - 12 SEMI CRUNCH LENTI - 10/10 LEG RAISES ALT. - 20 RUSSIAN TWIST Weighted	TRISSET CORE 3 ROUNDS. - 12 SEMI CRUNCH LENTI - 10/10 LEG RAISES ALT. - 20 RUSSIAN TWIST Weighted	TRISSET CORE 3 ROUNDS. - 12 SEMI CRUNCH LENTI - 10/10 LEG RAISES ALT. - 20 RUSSIAN TWIST Weighted	TRISSET CORE 3 ROUNDS. - 12 SEMI CRUNCH LENTI - 10/10 LEG RAISES ALT. - 20 RUSSIAN TWIST Weighted	Rest 75"
DEFATICAMENTO	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	

GIORNO 2: DORSO/ SPALLE/CARDIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	
DORSO	LATMACHINE PRESA LARGA - 1 x 12 pausa al petto - 1 x 10 pausa al petto - 1 x 8 pausa al petto - 1 x massime ripetizioni NO TEMPO con il peso dell'ultima serie	LATMACHINE PRESA LARGA - 1 x 12 pausa al petto - 1 x 10 pausa al petto - 1 x 8 pausa al petto - 1 x massime ripetizioni NO TEMPO con il peso dell'ultima serie	LATMACHINE PRESA LARGA - 1 x 12 pausa al petto - 1 x 10 pausa al petto - 1 x 8 pausa al petto - 1 x massime ripetizioni NO TEMPO con il peso dell'ultima serie	LATMACHINE PRESA LARGA - 1 x 12 pausa al petto - 1 x 10 pausa al petto - 1 x 8 pausa al petto - 1 x massime ripetizioni NO TEMPO con il peso dell'ultima serie	Rest 90" - 120" Puoi aumentare il carico nelle settimane, solo se riesci a mantenere l'esecuzione del movimento corretta.
DORSO	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS. - 10/12 REMATORE con doppio manubrio - Massime ripetizioni TRAZIONI STRICT *	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS. - 10/12 REMATORE con doppio manubrio - Massime ripetizioni TRAZIONI STRICT *	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS. - 10/12 REMATORE con doppio manubrio - Massime ripetizioni TRAZIONI STRICT *	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS. - 10/12 REMATORE con doppio manubrio - Massime ripetizioni TRAZIONI STRICT *	Rest 75" *Se hai bisogno puoi utilizzare un elastico, considerando però di lavorare lentamente sia in salita che in discesa, così che tu possa sviluppare la forza necessaria per eliminare il supporto in futuro.
DORSO	PULL-DOWN CORDA CAVO ALTO - 3 x 10/12	PULL-DOWN CORDA CAVO ALTO - 3 x 10/12	PULL-DOWN CORDA CAVO ALTO - 2 x 10/12 - 1 x massime ripetizioni	PULL-DOWN CORDA CAVO ALTO - 2 x 10/12 - 2 x massime ripetizioni	Rest 75" Essendo un nuovo esercizio, sfrutta le prime settimane per comprenderlo al meglio e individuare i carichi di riferimento.
SPALLE	SUPERSET DELTOIDE 3 ROUNDS. - 10/12 APERTURE LATERALI - Massime ripetizioni per braccio APERTURE LATERALI AI CAVI *	SUPERSET DELTOIDE 3 ROUNDS. - 10/12 APERTURE LATERALI - Massime ripetizioni per braccio APERTURE LATERALI AI CAVI *	SUPERSET DELTOIDE 3 ROUNDS. - 10/12 APERTURE LATERALI - Massime ripetizioni per braccio APERTURE LATERALI AI CAVI *	SUPERSET DELTOIDE 3 ROUNDS. - 10/12 APERTURE LATERALI - Massime ripetizioni per braccio APERTURE LATERALI AI CAVI *	Rest 75" Alterna tra i rounds il braccio con cui inizi l'aperture laterali ai cavi. Esempio: round 1 ➡ inizi con il braccio dx round 2 ➡ inizi con il braccio sx round 3 ➡ inizi con il braccio dx
CARDIO	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20') x 2 ROUNDS (6') - 2' CAMMINATA LENTA (no pendenza) - 1' CAMMINATA MODERATA (no pendenza) 4 ROUNDS x (12') - 1'CAMMINATA ALTA INTENSITÀ (6/6,5) pendenza 3% - 30" Jog lento no pendenza - 30" sprint no pendenza - 1' CAMMINATA LENTA A RECUPERO DEFATICAMENTO - 2' abbassando ritmo e frequenza	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20') x 2 ROUNDS (6') - 2' CAMMINATA LENTA (no pendenza) - 1' CAMMINATA MODERATA (no pendenza) 4 ROUNDS x (12') - 1'CAMMINATA ALTA INTENSITÀ (6/6,5) pendenza 3% - 30" Jog lento no pendenza - 30" sprint no pendenza - 1' CAMMINATA LENTA A RECUPERO DEFATICAMENTO - 2' abbassando ritmo e frequenza	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20') x 1 ROUNDS (3') - 2' CAMMINATA LENTA (no pendenza) - 1' CAMMINATA MODERATA (no pendenza) 5 ROUNDS x (15') - 1'CAMMINATA ALTA INTENSITÀ (6/6,5) pendenza 3% - 30" Jog lento no pendenza - 30" sprint no pendenza - 1' CAMMINATA LENTA A RECUPERO DEFATICAMENTO - 3' abbassando ritmo e frequenza	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20') x 1 ROUNDS (3') - 2' CAMMINATA LENTA (no pendenza) - 1' CAMMINATA MODERATA (no pendenza) 5 ROUNDS x (15') - 1'CAMMINATA ALTA INTENSITÀ (6/6,5) pendenza 3% - 30" Jog lento no pendenza - 30" sprint no pendenza - 1' CAMMINATA LENTA A RECUPERO DEFATICAMENTO - 3' abbassando ritmo e frequenza	

GIORNO 3: GLUTEI/ FEMORALI/CALF/ABS	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
LOWERBODY	SUMO SQUAT AL MULTIPOWER - 4 x 10	SUMO SQUAT AL MULTIPOWER - 4 x 10	SUMO SQUAT AL MULTIPOWER - 2 x 10 - 2 x 8	SUMO SQUAT AL MULTIPOWER - 2 x 10 - 2 x 8	Rest tra 120"-150" Essendo un nuovo esercizio, sfrutta le prime due settimane per comprenderlo al meglio e individuare i carichi di riferimento.
LOWERBODY	SUMO DEADLIFT - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6	SUMO DEADLIFT - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	SUMO DEADLIFT - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	SUMO DEADLIFT - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6 - 1 x 4	Rest 90" Prova ad incrementare il carico nei set e nelle settimane (puoi usare gli strap per tenere i manubri).
GLUTEI	BELT SQUAT (FAI DA TE*) - 3 x 12-15 doppio pulse	BELT SQUAT (FAI DA TE*) - 3 x 12-15 doppio pulse	BELT SQUAT (FAI DA TE*) - 3 x 12-15 doppio pulse	BELT SQUAT (FAI DA TE*) - 3 x 12-15 doppio pulse	Rest 75" Se hai il macchinario a disposizione per fare belt squat puoi usare quello, altrimenti puoi sostituirlo come mostrato nel video. Se non hai la cintura a disposizione sostituisci con il SUMO SQUAT SU STEP, mantenendo stesse serie e stesse ripetizioni.
FEMORALI	SUPERSET FEMORALI 3 ROUNDS / REST 90" - 10-12 LEG CURLS DA PRONA - 10-12 STACCHI A GAMBE TESE MANUBRI	SUPERSET FEMORALI 3 ROUNDS / REST 90" - 10-12 LEG CURLS DA PRONA - 10-12 STACCHI A GAMBE TESE MANUBRI	SUPERSET FEMORALI 3 ROUNDS / REST 90" - 10-12 LEG CURLS DA PRONA - 10-12 STACCHI A GAMBE TESE MANUBRI	SUPERSET FEMORALI 3 ROUNDS / REST 90" - 10-12 LEG CURLS DA PRONA - 10-12 STACCHI A GAMBE TESE MANUBRI	Rest 90" Carico allenante per quanto riguarda il LEG CURLS, peso sostenibile negli stacchi.
CALF	CALF DA SEDUTA - 2 x 15/20	CALF DA SEDUTA - 2 x 15/20	CALF DA SEDUTA - 2 x 15/20	CALF DA SEDUTA - 2 x 15/20	Rest 60" Utilizziamo questo esercizio per aumentare il drenaggio vascolare degli arti inferiori, quindi non serve esagerare con i sovraccarichi.
ABS	DEEP CORE WORKOUT 3/4 ROUNDS / REST 75" - 10 DB pulldown in dead bug - 10/10 Leg extension (DX/SX) in dead bug - 10/10 Leg Raise alt. In dead bug - 10/10 side plank (ginocchio al gomito)	DEEP CORE WORKOUT 3/4 ROUNDS / REST 75" - 10 DB pulldown in dead bug - 10/10 Leg extension (DX/SX) in dead bug - 10/10 Leg Raise alt. In dead bug - 10/10 side plank (ginocchio al gomito)	DEEP CORE WORKOUT 3/4 ROUNDS / REST 75" - 10 DB pulldown in dead bug - 10/10 Leg extension (DX/SX) in dead bug - 10/10 Leg Raise alt. In dead bug - 10/10 side plank (ginocchio al gomito)	DEEP CORE WORKOUT 3/4 ROUNDS / REST 75" - 10 DB pulldown in dead bug - 10/10 Leg extension (DX/SX) in dead bug - 10/10 Leg Raise alt. In dead bug - 10/10 side plank (ginocchio al gomito)	
DEFATICAMENTO	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	TAPIS-ROULANT - 10' di camminata blanda con lieve pendenza	

GIORNO 4: RICHIAMO MUSCOLARE IN MODALITÀ PHA	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
BLOCCO 1	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 STACCHI RUMENI MANUBRIO - 12 PUSH-UP / KNEE PUSH-UP	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 STACCHI RUMENI MANUBRIO - 12 PUSH-UP / KNEE PUSH-UP	SUPERSETSET 1 4 ROUNDS / REST 60-75” - 10 STACCHI RUMENI MANUBRIO - 12 PUSH-UP / KNEE PUSH-UP	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 STACCHI RUMENI MANUBRIO - 12 PUSH-UP / KNEE PUSH-UP	<i>Questa è una nuova modalità di lavoro che ci servirà per aumentare l'intensità nel lavoro di sala e migliorare lo stato di definizione dopo mesi passati a costruire. Utilizza dei carichi medi (non proibitivi) per permetterti di svolgere un lavoro continuo con pochi break. Puoi sempre aumentarli nel corso delle settimane.</i>
CARDIO	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	7' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	
BLOCCO 2	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 LENTO AVANTI con manubri - 10/10 AFFONDI POSTERIORI 1 manubrio	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 LENTO AVANTI con manubri - 10/10 AFFONDI POSTERIORI 1 manubrio	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 LENTO AVANTI con manubri - 10/10 AFFONDI POSTERIORI 1 manubrio	SUPERSETSET 1 4 ROUNDS / REST 60-75” - 10 LENTO AVANTI con manubri - 10/10 AFFONDI POSTERIORI 1 manubrio	
CARDIO	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	7' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	
BLOCCO 3	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 GLOBET SQUAT Weighted - 12 DELTOIDE POSTERIORE (busto a 90 gradi)	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 GLOBET SQUAT Weighted - 12 DELTOIDE POSTERIORE (busto a 90 gradi)	SUPERSETSET 1 4 ROUNDS / REST 60-75” - 10 GLOBET SQUAT Weighted - 12 DELTOIDE POSTERIORE (busto a 90 gradi)	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 10 GLOBET SQUAT Weighted - 12 DELTOIDE POSTERIORE (busto a 90 gradi)	
CARDIO	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	7' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	
BLOCCO 4	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 12 HYPEREXTENTION focus LOWERBACK & femorali - 12 CRUNCH Weighted	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 12 HYPEREXTENTION focus LOWERBACK & femorali - 12 CRUNCH Weighted	SUPERSETSET 1 3 ROUNDS / REST 60-75” - 12 HYPEREXTENTION focus LOWERBACK & femorali - 12 CRUNCH Weighted	SUPERSETSET 1 4 ROUNDS / REST 60-75” - 12 HYPEREXTENTION focus LOWERBACK & femorali - 12 CRUNCH Weighted	
CARDIO	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	7' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	5' TAPIS ROULANT - Camminata ad intensità moderata (6-7) e pendenza lieve (3-4%)	

