

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 - 2 x 8* + 8 * le prime 8 ripetizioni eseguite con un'eccentrica di 2/3", poi procedi con ancora alte 8 in modo continuativo, senza tempo	PRESSA VERTICALE - 1 x 12 - 1 x 10 - 2 x 8* + 8 * le prime 8 ripetizioni eseguite con un'eccentrica di 2/3", poi procedi con ancora alte 8 in modo continuativo, senza tempo	PRESSA VERTICALE - 2 x 10 - 2 x 8* + 8 * le prime 8 ripetizioni eseguite con un'eccentrica di 2/3", poi procedi con ancora alte 8 in modo continuativo, senza tempo	PRESSA VERTICALE - 2 x 10 - 2 x 8* + 8 * le prime 8 ripetizioni eseguite con un'eccentrica di 2/3", poi procedi con ancora alte 8 in modo continuativo, senza tempo	Rest 90"/120" Essendo una modalità piramidale cerca di aumentare il carico nei set e se possibile nelle settimane.
GLUTEI	PRESSA ORIZZONTALE ONE LEG - 3 x 12/12	PRESSA ORIZZONTALE ONE LEG - 3 x 12/12	PRESSA ORIZZONTALE ONE LEG - 1 x 12/12 - 1 x 10/10 - 1 x 8/8	PRESSA ORIZZONTALE ONE LEG - 1 x 12/12 - 1 x 10/10 - 1 x 8/8	Rest 90" Nella settimana 3 e 4, prova ad incrementare il carico nei set.
GLUTEI	STRIPPING 3 ROUNDS STACCHI RUMENI MANUBRI - 10 con carico Heavy - 10 con carico medio (togli circa un 30% dal primo carico)	STRIPPING 3 ROUNDS STACCHI RUMENI MANUBRI - 10 con carico Heavy - 10 con carico medio (togli circa un 30% dal primo carico)	STRIPPING 3 ROUNDS STACCHI RUMENI MANUBRI - 10 con carico Heavy - 10 con carico medio (togli circa un 30% dal primo carico) - 10 con carico ancora inferiore o corpo libero	STRIPPING 3 ROUNDS STACCHI RUMENI MANUBRI - 10 con carico Heavy - 10 con carico medio (togli circa un 30% dal primo carico) - 10 con carico ancora inferiore o corpo libero	Rest 75"/90" Essendo una modalità di lavoro "stripping", non devi prendere riposo tra i 2 set, ma solo il tempo della transizione. Potrà succedere (se i carichi individuati sono giusti) che non terminerai il numero delle ripetizioni indicato nell'ultimo set: va bene lo stesso!
GLUTEI	SUPERSET AI CAVI 3 ROUNDS - 10/12 SLANCI POSTERIORI AL CAVO BASSO - 10-12 CABLE PULL THROUGH	SUPERSET AI CAVI 3 ROUNDS - 10/12 SLANCI POSTERIORI AL CAVO BASSO - 10-12 CABLE PULL THROUGH	SUPERSET AI CAVI 3 ROUNDS - 10/12 SLANCI POSTERIORI AL CAVO BASSO - 10-12 CABLE PULL THROUGH	SUPERSET AI CAVI 3 ROUNDS - 10/12 SLANCI POSTERIORI AL CAVO BASSO - 10-12 CABLE PULL THROUGH	Rest 90"
CALF	CALF MONOLATERALE SU RIALZO - 2/3 x 12/15	CALF MONOLATERALE SU RIALZO - 2/3 x 12/15	CALF MONOLATERALE SU RIALZO - 2/3 x 12/15	CALF MONOLATERALE SU RIALZO - 2/3 x 12/15	Rest 60" Questo esercizio serve solo ad aumentare il drenaggio degli arti inferiori dopo una sessione di gambe pesanti. Non hai bisogno di aggiungere sovraccarichi.
UPPERBODY	SUPERSET UPPERBODY 3 ROUNDS / REST 75" - 10 BENCH DIPS - 8/10 WIDE PUSH UP SU RIALZO	3 ROUNDS / REST 75" - 10 BENCH DIPS - 8/10 WIDE PUSH UP SU RIALZO	3 ROUNDS / REST 75" - 10 BENCH DIPS - 8/10 WIDE PUSH UP SU RIALZO	3 ROUNDS / REST 75" - 10 BENCH DIPS - 8/10 WIDE PUSH UP SU RIALZO	Rest 75"
ABS	TABATA ABS 40"ON/20"OFF x 6 ROUNDS di: - slowly cross mountainclimbers - plank	TABATA ABS 40"ON/20"OFF x 6 ROUNDS di: - slowly cross mountainclimbers - plank	TABATA ABS 40"ON/20"OFF x 6 ROUNDS di: - slowly cross mountainclimbers - plank	TABATA ABS 40"ON/20"OFF x 6 ROUNDS di: - slowly cross mountainclimbers - plank	
DEFATICAMENTO	10' di camminata lenta sul tapis-roulant con pendenza lieve (massimo 3%)	10' di camminata lenta sul tapis-roulant con pendenza lieve (massimo 3%)	10' di camminata lenta sul tapis-roulant con pendenza lieve (massimo 3%)	10' di camminata lenta sul tapis-roulant con pendenza lieve (massimo 3%)	

GIORNO 2: DORSO/ SPALLE/CARDIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	
DORSO	LATMACHINE PRESA MEDIA - 2 x 12* - 2 x 10 * Sfrutta questa settimana per adattarti e individuare il carico	LATMACHINE PRESA MEDIA - 2 x 12 - 2 x 10	LATMACHINE PRESA MEDIA - 2 x 10 - 2* x massime ripetizioni *(-30% del carico precedente)	LATMACHINE PRESA MEDIA - 2 x 10 - 2* x massime ripetizioni *(-30% del carico precedente)	Rest 90”
DORSO	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS di: - 12 LAT PULDOWN cavo alto - 12 KNEELING PULLDOWN cavo alto	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS di: - 12 LAT PULDOWN cavo alto - 12 KNEELING PULLDOWN cavo alto	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS di: - 12 LAT PULDOWN cavo alto - 12 KNEELING PULLDOWN cavo alto	SUPERSET DORSO 3 ROUNDS di: - 12 LAT PULDOWN cavo alto - 12 KNEELING PULLDOWN cavo alto	Rest 75”
DORSO	AUSTRALIAN PULLUP - 3 x 10/12	AUSTRALIAN PULLUP - 3 x 10/12	AUSTRALIAN PULLUP - 3 x 8/10 TEMPO (0-1”-2”)*	AUSTRALIAN PULLUP - 3 x 8/10 TEMPO (1”2”-2”)*	Rest 75” * TEMPO: il primo numero indica i secondi che devi impiegare nella fase concentrica (quindi quando porti il petto al bilanciere); il numero centrale rappresenta i secondi in cui devi rimanere nella posizione di arrivo (petto al bilanciere); il terzo numero rappresenta i secondi che ci devi mettere per eseguire la fase eccentrica (ritorno alla posizione iniziale)
SPALLE	ALZATE LATERALI DA SEDUTA - 2 x 12 - 2 x 10	ALZATE LATERALI DA SEDUTA - 2 x 12 - 2 x 10	ALZATE LATERALI DA SEDUTA - 1 x 12 - 1 x 10 - 2 x 8	ALZATE LATERALI DA SEDUTA - 1 x 12 - 1 x 10 - 2 x 8	Rest 75” Essendo una modalità piramidale incrementa il pesto tra i set e nelle settimane se te la senti.
SPALLE	APERTURE POSTERIORI AL CAVO MEDIO - 3 x 15/15	APERTURE POSTERIORI AL CAVO MEDIO - 3 x 15/15	APERTURE POSTERIORI AL CAVO MEDIO - 3 x 15/15	APERTURE POSTERIORI AL CAVO MEDIO - 3 x 15/15	Rest 60”
CARDIO	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20’) - 3’: Riscaldamento ed individuazione dell’andatura di partenza. - 7 ROUNDS (14’) di: - 1’ camminata ad andatura moderata e pendenza 6% - 30” sprint / corsa passo alto (in base alle tue capacità del momento), pendenza 3% - 30” camminata lenta / no pendenza (recupero) - Per finire: 3’ defaticamento	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20’) - 3’: Riscaldamento ed individuazione dell’andatura di partenza. - 7 ROUNDS (14’) di: - 1’ camminata ad andatura moderata e pendenza 6% - 30” sprint / corsa passo alto (in base alle tue capacità del momento), pendenza 3% - 30” camminata lenta / no pendenza (recupero) - Per finire: 3’ defaticamento	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20’/22’) - 3’: Riscaldamento ed individuazione dell’andatura di partenza. - 8 ROUNDS (16’) di: - 1’ camminata ad andatura moderata e pendenza 6% - 30” sprint / corsa passo alto (in base alle tue capacità del momento), pendenza 3% - 30” camminata lenta / no pendenza (recupero) - Per finire: 1’-3’ * defaticamento *(a seconda del tempo ed energie che hai a disposizione)	BRUCIA GRASSI TAPIS-ROULANT (20’/22’) - 3’: Riscaldamento ed individuazione dell’andatura di partenza. - 8 ROUNDS (16’) di: - 1’ camminata ad andatura moderata e pendenza 6% - 30” sprint / corsa passo alto (in base alle tue capacità del momento), pendenza 3% - 30” camminata lenta / no pendenza (recupero) - Per finire: 1’-3’ * defaticamento *(a seconda del tempo ed energie che hai a disposizione)	Puoi adattare il passo in base alle tue capacità e alle tue progressioni settimanalmente.

GIORNO 3: GLUTEI/ FEMORALI/UPPER	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
GLUTEI	GLUTE BRIDGE SU APPOGGIO ONE LEG - 2 x 12/12 TEMPO 0-3”-2” - 2 x 10/10 TEMPO 0-3”-2”	GLUTE BRIDGE SU APPOGGIO ONE LEG - 2 x 12/12 TEMPO 0-3”-2” - 2 x 10/10 TEMPO 0-3”-2”	GLUTE BRIDGE SU APPOGGIO ONE LEG - 2 x 10/10 TEMPO 0-3”-2” - 1 x 8 TEMPO (come sopra) + massime ripetizioni NO TEMPO	GLUTE BRIDGE SU APPOGGIO ONE LEG - 2 x 10/10 TEMPO 0-3”-2” - 1 x 8 TEMPO (come sopra) + massime ripetizioni NO TEMPO	Rest 90” Puoi aumentare la resistenza del manubrio tra i set e nelle settimane se te la senti.
GLUTEI	AFFONDI POSTERIORI AL MULTIPOWER - 3 x 10/10	AFFONDI POSTERIORI AL MULTIPOWER - 3 x 10/10	AFFONDI POSTERIORI AL MULTIPOWER - 1 x 10/10 - Accumula 40 ripetizioni per gamba*	AFFONDI POSTERIORI AL MULTIPOWER - 1 x 10/10 - Accumula 40 ripetizioni per gamba*	Rest 90” * Prima svolgi la serie di accumulo su una gamba e poi passa alla seconda. Puoi prenderti dei brevi break di 15” massimo nella serie. Il carico deve essere sostenibile e l’esecuzione perfetta.
FEMORALI	NORDIC CURLS - 2/3 x 8/10 ripetizioni	NORDIC CURLS - 2/3 x 8/10 ripetizioni	NORDIC CURLS - 2/3 x 8/10 ripetizioni	NORDIC CURLS - 2/3 x 8/10 ripetizioni	Rest 90”. Se hai il macchinario in palestra puoi usarlo direttamente, altrimenti procedi con la versione che ti indico nel video.
FEMORALI /LOWERBACK	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 12	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 12	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 12	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 12	Rest 75”
BICIPITI	CURLS DA SEDUTA manubri - 3 x 10	CURLS DA SEDUTA manubri - 3 x 10	CURLS DA SEDUTA manubri - 3 x 10	CURLS DA SEDUTA manubri - 3 x 10	Rest 75”
TRICIPITI	DIAMONDS PUSH UP - 3 x massime ripetizioni	DIAMONDS PUSH UP - 3 x massime ripetizioni	DIAMONDS PUSH UP - 3 x massime ripetizioni	DIAMONDS PUSH UP - 3 x massime ripetizioni	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 4: TOTAL BODY IN PHA	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
NOTE	Esegui gli esercizi in modo continuativo uno di seguito all'altro mantenendo un rest basso (compreso tra i 15 e i 30 secondi) tra gli esercizi. Prenditi 1' di riposo tra un round e l'altro (alla fine del cardio). ESEGUI 4 ROUNDS.	Esegui gli esercizi in modo continuativo uno di seguito all'altro mantenendo un rest basso (compreso tra i 15 e i 30 secondi) tra gli esercizi. Prenditi 1' di riposo tra un round e l'altro (alla fine del cardio). ESEGUI 4 ROUNDS.	Esegui gli esercizi in modo continuativo uno di seguito all'altro mantenendo un rest basso (compreso tra i 15 e i 30 secondi) tra gli esercizi. Prenditi 1' di riposo tra un round e l'altro (alla fine del cardio). ESEGUI 4 ROUNDS.	Esegui gli esercizi in modo continuativo uno di seguito all'altro mantenendo un rest basso (compreso tra i 15 e i 30 secondi) tra gli esercizi. Prenditi 1' di riposo tra un round e l'altro (alla fine del cardio). ESEGUI 4 ROUNDS.	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.
ESERCIZIO 1: QUADS	LEGEXTENTION - 12 leg extention con 2"ISO in UP) + 12 ripetizioni fluide e senza pausa	LEGEXTENTION - 15 leg extention con 2"ISO in UP) + 15 ripetizioni fluide e senza pausa	LEGEXTENTION - 15 leg extention con 2"ISO in UP) + 15 ripetizioni fluide e senza pausa	LEGEXTENTION - 15 leg extention con 2"ISO in UP) + 20 ripetizioni fluide e senza pausa	
ESERCIZIO 2: SPALLE	ARNOLD PRESS DA SEDUTA - 12 ripetizioni	ARNOLD PRESS DA SEDUTA - 15 ripetizioni	ARNOLD PRESS DA SEDUTA - 15 ripetizioni	ARNOLD PRESS DA SEDUTA - 15-18 ripetizioni	
ESERCIZIO 3: LOWERBODY	AFFONDI FRONTALI con 2 manubri sul posto - 12/12	AFFONDI FRONTALI con 2 manubri sul posto - 15/15	AFFONDI FRONTALI con 2 manubri sul posto - 15/15	AFFONDI FRONTALI con 2 manubri sul posto - 18/18	
ESERCIZIO 4: SPALLE	ALZATE LATERALI DA IN PIEDI - 12 ripetizioni	ALZATE LATERALI DA IN PIEDI - 15 ripetizioni	ALZATE LATERALI DA IN PIEDI - 15 ripetizioni	ALZATE LATERALI DA IN PIEDI - 15/18 ripetizioni	
ESERCIZIO 5: ADDOME	SEMI CRUNCH LENTI - 20 ripetizioni	SEMI CRUNCH LENTI - 25 ripetizioni	SEMI CRUNCH LENTI - 25 ripetizioni	SEMI CRUNCH LENTI - 30 ripetizioni	
CARDIO	3' TAPIS ROULANT - camminata ad intensità alta / pendenza al 6%	3' TAPIS ROULANT - camminata ad intensità alta / pendenza al 6%	3' TAPIS ROULANT - camminata ad intensità alta / pendenza al 6%	3' TAPIS ROULANT - camminata ad intensità alta / pendenza al 6%	