

GIORNO 1: LOWERBODY/ GLUTEI/CALF/ TRICIPITI	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
LOWERBODY	BACK SQUAT - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	BACK SQUAT - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	BACK SQUAT - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6 - 1 x 4	BACK SQUAT - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6 - 1 x 4	Rest 150” Questo lavoro rappresenta una modalità piramidale, questo significa che diminuendo le ripetizioni dovresti aumentare il carico nei set. Ogni serie deve essere allenante, quindi sfrutta il riscaldamento per individuare il carico di partenza.
GLUTEI	STACCHI RUMENI BILANCIERE - 3 x 10*	STACCHI RUMENI BILANCIERE - 3 x 10	STACCHI RUMENI BILANCIERE - 3 x 11	STACCHI RUMENI BILANCIERE - 3 x11	Rest 120” *Puoi abbassare il carico rispetto la settimana precedente e prendere confidenza con questo nuovo volume.
GLUTEI	HIP THRUST BENDA - 3 x 12	HIP THRUST BENDA - 3 x 12	HIP THRUST BENDA - 3 x 13	HIP THRUST BENDA - 3 x 13	Rest 120” Puoi aumentare il carico SOLO se te la senti.
GLUTEI	AFFONDI POSTERIORI HACK SQUAT* - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI HACK SQUAT* - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI HACK SQUAT* - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI HACK SQUAT* - 3 x 8/8	Rest 90” Puoi incrementare il peso nelle settimane. *Se non hai l’hack squat nella palestra esegui, mantenendo le stesse ripetizioni, gli AFFONDI POSTERIORI AL MULTIPOWER DEFICIT.
CALF	CALF ALL’HACK SQUAT O IN PIEDI - 3 x 15	CALF ALL’HACK SQUAT O IN PIEDI - 3 x 15	CALF ALL’HACK SQUAT O IN PIEDI - 2 x 20	CALF ALL’HACK SQUAT O IN PIEDI - 2 x 20	Rest 60” Non c’è bisogno di utilizzare sovraccarichi oltre il peso del macchinario. Usiamo questo esercizio per aumentare la circolazione degli arti inferiori.
TRICIPITI	PUSHDOWN CORDA - 3 x 10	PUSHDOWN CORDA - 3 x 10	PUSHDOWN CORDA - 3 x 10	PUSHDOWN CORDA - 3 x 10	Rest 75” Puoi incrementare il carico solo se te la senti.
TRICIPITI	TRICIPITE CAVO MEDIO - 3 x 12	TRICIPITE CAVO MEDIO - 3 x 12	TRICIPITE CAVO MEDIO - 2 x 15	TRICIPITE CAVO MEDIO - 2 x 15 e o cedimento se riesci.	Rest 75”
DEFATICAMENTO	10’ TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10’ TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10’ TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10’ TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	

GIORNO 2: DORSO/ SPALLE/ABS/CARDIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	
DORSO	LATMACHINE PRESA MEDIA TEMPO - 4 x 8	LATMACHINE PRESA MEDIA TEMPO - 4 x 8	LATMACHINE PRESA MEDIA TEMPO - 3 x 8	LATMACHINE PRESA MEDIA TEMPO - 4 x 8	Rest 120” TEMPO: 2” pausa al petto, rilascio in 2”.
DORSO	REMATORE 1 MANUBRIO TEMPO - 3 x 8/8	REMATORE 1 MANUBRIO TEMPO - 3 x 8/8	REMATORE 1 MANUBRIO TEMPO - 2 x 8/8	REMATORE 1 MANUBRIO TEMPO - 3 x 8/8	Rest 90” TEMPO: pausa al petto per 2”, rilascio lento.
DORSO	LATMACHINE PRESA LARGA - 2 x 10	LATMACHINE PRESA LARGA - 2 x 10	LATMACHINE PRESA LARGA - 2 x 10	LATMACHINE PRESA LARGA - 2 x 10	Rest 90” Puoi aumentare il carico nelle settimane solo se te la senti.
SPALLE	LENTO AVANTI AL MULTIPOWER - 4 x 10	LENTO AVANTI AL MULTIPOWER - 4 x 10	LENTO AVANTI AL MULTIPOWER - 3 x 10	LENTO AVANTI AL MULTIPOWER - 4 x 10	Rest 90” Essendo un nuovo esercizio sfrutta la prima settimana per prendere confidenza e trovare il carico di riferimento.
SPALLE	STRIPPING ALZATE LATERALI 3 ROUNDS - 10 con peso utilizzato nelle ultime settimane - a cedimento con il 50% del carico	STRIPPING ALZATE LATERALI 3 ROUNDS - 10 con peso utilizzato nelle ultime settimane - a cedimento con il 50% del carico	STRIPPING ALZATE LATERALI 3 ROUNDS - 10 con peso utilizzato nelle ultime settimane - a cedimento con il 50% del carico	STRIPPING ALZATE LATERALI 3 ROUNDS - 10 con peso utilizzato nelle ultime settimane - a cedimento con il 50% del carico	Rest 75”
SPALLE	DELTOIDE POSTERIORE PETTO ALLE GINOCCHIA - 3 x 10	DELTOIDE POSTERIORE PETTO ALLE GINOCCHIA - 3 x 10	DELTOIDE POSTERIORE PETTO ALLE GINOCCHIA - 2 x 12-15	DELTOIDE POSTERIORE PETTO ALLE GINOCCHIA - 3 x 10	Rest 60”- 75”
ABS	CRUNCH SU PANCA INVERSA - 3 x 12	CRUNCH SU PANCA INVERSA - 3 x 12	CRUNCH SU PANCA INVERSA - 2 x 20-25	CRUNCH SU PANCA INVERSA - 3 x 12	Rest 60”
CARDIO	20’ TAPIS-ROULANT - Walk sostenuto pendenza tra 4-6	INTERVALLI TAPIS ROULANT: 2 ROUNDS (20’) - 5’ camminata in pendenza 3 velocità light - 3’ camminata pendenza + 6 velocità moderata - 2’ pendenza + 8 velocità moderata	25’ TAPIS-ROULANT - Walk sostenuto pendenza tra 4-6	INTERVALLI TAPIS ROULANT: 4 ROUNDS (20’) - 2’ camminata in pendenza 3 velocità light - 2’ camminata pendenza + 6 velocità moderata - 1’ pendenza 0 + velocità alta (sprint)	Puoi aumentare il passo e la pendenza nelle settimane, non nella sessione.

GIORNO 3: GLUTEI/ FEMORALI/CALF/UPPER/ ABS	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
GLUTEI	HACK SQUAT REVERSE + BEND - 10 - 8 - 6 - 4 - 4* (*facoltativo)	HACK SQUAT REVERSE + BEND - 10 - 8 - 6 - 4 - 4* (*facoltativo)	HACK SQUAT REVERSE + BEND - 10 - 8 - 6 - 4 - 4* (*facoltativo)	HACK SQUAT REVERSE + BEND - 10 - 8 - 6 - 4 - 4* (*facoltativo)	REST: - prima serie 75" - serie successive 90" Essendo un lavoro in modalità piramidale dovresti aumentare il carico nelle serie. Sfrutta il riscaldamento per individuare il carico di partenza.
GLUTEI	STRIPPING 3 ROUNDS BULGARIAN SPLIT SQUAT - 10/10 CON PESO MEDIO - a cedimento con peso al 50% del precedente	STRIPPING 3 ROUNDS BULGARIAN SPLIT SQUAT - 10/10 CON PESO MEDIO - a cedimento con peso al 50% del precedente	STRIPPING 3 ROUNDS BULGARIAN SPLIT SQUAT - 10/10 CON PESO MEDIO - a cedimento con peso al 50% del precedente	STRIPPING 3 ROUNDS BULGARIAN SPLIT SQUAT - 10/10 CON PESO MEDIO - a cedimento con peso al 50% del precedente	Rest totale tra le serie
GLUTEI	GLUTE BRIDGE ONE LEG SU DEFICIT - 2 x cedimento	GLUTE BRIDGE ONE LEG SU DEFICIT - 2 x cedimento	GLUTE BRIDGE ONE LEG SU DEFICIT - 2 x cedimento	GLUTE BRIDGE ONE LEG SU DEFICIT - 2 x cedimento	Rest 90"
FEMORALI	LEG CURL - 3 x 8-10	LEG CURL - 3 x 8-10	LEG CURL - 3 x 8-10	LEG CURL - 3 x 8-10	Rest 90" Carico allenante (quasi cedimento nelle serie).
CALF	CALF DA SEDUTA - 2 x 20	CALF DA SEDUTA - 2 x 20	CALF DA SEDUTA - 2 x 20	CALF DA SEDUTA - 2 x 20	Rest 60"
UPPERBODY	SUPERSET UPPER: 3 ROUNDS - 10 CURLS MANUBRI - 10 FRENCH PRESS CAVO ALTO	SUPERSET UPPER: 3 ROUNDS - 10 CURLS MANUBRI - 10 FRENCH PRESS CAVO ALTO	SUPERSET UPPER: 3 ROUNDS - 10 CURLS MANUBRI - 10 FRENCH PRESS CAVO ALTO	SUPERSET UPPER: 3 ROUNDS - 10 CURLS MANUBRI - 10 FRENCH PRESS CAVO ALTO	Rest 75"
ABS	SUPERSET ABS OBLIQUI 3 ROUNDS - 15/15 PALLOF PRESS - 15/15 OBLIQUI CON PESO	SUPERSET ABS OBLIQUI 3 ROUNDS - 15/15 PALLOF PRESS - 15/15 OBLIQUI CON PESO	SUPERSET ABS OBLIQUI 3 ROUNDS - 15/15 PALLOF PRESS - 15/15 OBLIQUI CON PESO	SUPERSET ABS OBLIQUI 3 ROUNDS - 15/15 PALLOF PRESS - 15/15 OBLIQUI CON PESO	Rest 75"
DEFATICAMENTO	10'CAMMINATA SUL TAPIS- ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS- ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS- ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS- ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	

GIORNO 4: SPALLE/ PETTO/RICHIAMO GLUTEI	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
SPALLE	LENTO AVANTI MACCHINARIO* - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6	LENTO AVANTI MACCHINARIO* - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6	LENTO AVANTI MACCHINARIO* - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6	LENTO AVANTI MACCHINARIO* - 1 x 12 - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6	Rest 75”-90” Se non hai il macchinario, procedi con LENTO AVANTI MANUBRI aumentando il peso dei manubri nei set. Essendo un lavoro in modalità piramidale devi aumentare il carico nei set.
SPALLE	ALZATE LATERALI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	ALZATE LATERALI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	ALZATE LATERALI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	ALZATE LATERALI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	Rest 75”-90” Carico allenante, ma esecuzione perfetta.
SPALLE	APERTURE POSTERIORI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	APERTURE POSTERIORI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	APERTURE POSTERIORI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	APERTURE POSTERIORI AI CAVI - 3 x 12/15 per braccio	Rest 75” Carico allenante, ma esecuzione perfetta.
PETTO	SUPERSET PETTO&UPPER 3 ROUNDS - 10 BENCH PRESS DA TERRA - 10 PIEGAMENTI BRACCIA	SUPERSET PETTO&UPPER 3 ROUNDS - 10 BENCH PRESS DA TERRA - 10 PIEGAMENTI BRACCIA	SUPERSET PETTO&UPPER 3 ROUNDS - 10 BENCH PRESS DA TERRA - 10 PIEGAMENTI BRACCIA	SUPERSET PETTO&UPPER 3 ROUNDS - 10 BENCH PRESS DA TERRA - 10 PIEGAMENTI BRACCIA	Rest 75”
RICHIAMO GLUTEI	HYPEREXTENTION FOCUS GLUTEI - 3 x 11	HYPEREXTENTION FOCUS GLUTEI - 3 x 11	HYPEREXTENTION FOCUS GLUTEI - 3 x 12	HYPEREXTENTION FOCUS GLUTEI - 3 x 12	Rest 60” WEIGHTED: utilizza un manubrio per il sovraccarico
RICHIAMO GLUTEI	ABDUCTOR MACHINE BUSTO INCLINATO - 3 x 15-20	ABDUCTOR MACHINE BUSTO INCLINATO - 3 x 15-20	ABDUCTOR MACHINE BUSTO INCLINATO - 3 x 15-20	ABDUCTOR MACHINE BUSTO INCLINATO - 3 x 15-20	Rest 60” Carico allenante, lavora lentamente soprattutto in chiusura e mantieni 1” di isometria in apertura.
RICHIAMO GLUTEI	SLANCI POSTERIORI - 2 x 20	SLANCI POSTERIORI - 2 x 20	SLANCI POSTERIORI - 2 x 25	SLANCI POSTERIORI - 2 x 25	Rest 75”
CALF	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	Rest 60”