

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico con una serie in meno in tutti i superset)

Mesociclo: Ipertrofia

Obiettivo Finale: Ipertrofia – Forza – bassa percentuale di grasso

Metodo utilizzato: Superserie + Stripping

TUT: controllato

Riscaldamento: 5' di attività cardiovascolare o serie leggere con il primo esercizio

GIORNO1: Pettorali – Spalle - Tricipiti

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca piana	8 } 8 } x 3	0'				
Croci 2man 30°		2'				
Spinte 2man30°	8 } 8 } x 3	0'				
Alzate laterali complete		2'				
Chest Press stripping	(6+6+6+max)x1	2'				
Panca stretta	8 } 8 } x 3	0'				
Lento manubri		2'				
Push down corda	(6+6+6+max)x1	2'				
Stretching						

GIORNO2: Gambe – Addome

Squat bilanciata	8 } 8 } x 3	0'				
Affondi in avanzamento		2'				
Stacchi g. tese	8 } 8 } x 3	0'				
Leg curl		2'				
Pressa stripping	(6+6+6+max)x2	2'				
Calf	4x12	1'				
Sit-up	15 } 15 } x 4	0'				
Crunch inverso + peso		2'				
Stretching						

GIORNO3: Dorso – Spalle - Bicipiti

Trazioni presa inversa	8	} x 3	0'				
Pull Down	8		2'				
Rematore bil	8	} x 3	0'				
Deltoide posteriore	8		2'				
Lat machine avanti	(6+6+6+max)x1		2'				
Curl panca scott Ez	8	} x 3	0'				
Curl Ez	8		2'				
Curl hammer stripping	(6+6+6+max)x1		0'				
Stretching							

Note: se nel giorno 1 e 3 rimane tempo eseguire un esercizio a scelta di addome