

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico: fare 4 set x12 reps)

Mesociclo: Definizione

Obiettivo Finale: Definizione

Metodo utilizzato: Set Gigante

Riscaldamento: 5' di lavoro Cardio a scelta

Defaticamento: Stretching + 5'-10' di Cardio

**M.I.T. Step: Definizione Woman M.I.T.
Set Gigante 6 Sets x 12 Reps 60 % RM 3-1-1-0**

GIORNO 1

Gambe - Ischio Crurali - Petto - Spalle - Addome

Prima settimana Seconda settimana Terza settimana Quarta settimana

Squat manubri
Piegamenti a terra
Stacchi g.tese manubri
Alzate laterali

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

Affondi in avanzamento
Crunch palla
Leg Curl
Elev. Gambe parallele

GIORNO 2

Dorso - Braccia - Lombari - Addome

Prima settimana Seconda settimana Terza settimana Quarta settimana

Lat machine av.
French press 2man
Curl 2 man hammer
Iperxtension

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

Pulley
Crunch libretto
Deltoide posteriore
Crunch obliqui
