



Studio di Personal Training Miletto

ALLENAMENTI E CONSIGLI NUTRIZIONALI REALMENTE PERSONALIZZATI

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico)

Mesociclo: Ipertrofia

Obiettivo Finale: Ipertrofia

Metodo utilizzato: Triserie Doppie ad esaurimento **TUT:** 4-0-1-0

Riscaldamento: 5' con carichi leggeri

TRISERIE DOPPIE AD ESAURIMENTO 70-75% RM – TUT 4-0-1-0

		Petto - Bicipiti - Addome												
		Sets e Reps	1 settimana			2 settimana			3 settimana			4 settimana		
GIORNO 1			Peso	Reps tot	Tempo	Peso	Reps tot	Tempo	Peso	Reps tot	Tempo	Peso	Reps tot	Tempo
Panca piana	6-8	3												
Croci manubri 30°	6-8													
Panca piana	max													
Pectoral machine	6-8	3												
Spinte manubri 30°	6-8													
Pectoral machine	max													
Curl hammer	6-8	3												
Curl EZ	6-8													
Curl hammer	max													
Addome a scelta														
		Dorso - Tricipiti - Addome												
GIORNO 2		Sets e Reps	1 settimana			2 settimana			3 settimana			4 settimana		
Lat machine avanti	6-8	3												
Pull-Down	6-8													
Lat machine avanti	max													
Pulley	6-8	3												
Volare prono	6-8													
Pulley	max													
French Ez	6-8	3												
Panca stretta	6-8													
French Ez	max													
Addome a scelta														
		Gambe - Polpacci - Spalle												
GIORNO 3		Sets e Reps	1 settimana			2 settimana			3 settimana			4 settimana		
Squat	6-8	3												
Leg extension	6-8													
Squat	max													
Leg curl	6-8	2												
Calf	6-8													
Leg curl	max													
Lento avanti	6-8	3												
Alzate frontali	6-8													
Lento avanti	max													
Alzate laterali	6-8	2												
Scrollate	6-8													
Alzate laterali	max													
Polpacci a scelta														