



# 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:** Richiamo di Forza - Ipertrofia

**Obiettivo Finale:** Ipertrofia

**Metodo utilizzato:** Piramidale + Sforzi ripetuti + Rest Pause

**TUT:** 4-1-x-0 esercizio di forza – 3-1-1-0 esercizio sforzi ripetuti e rest pause

**Riscaldamento:** 5'

## PARTE A: Petto – Tricipiti

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	8/6/3	2'/2'30"				
Croci 2man 30°	2x8	1'30"				
Chest Rest Pause	(6+x+x+x)x1	/				
Piegamenti alle parallele+peso	3x8	1'30"				
French Ez Rest Pause	(6+x+x+x)x1-2	2'/2'30"				
Addome a scelta	/	/				
		Stretch				

## PARTE B: Dorso – Bicipite

Rematore bilanciata	8/6/3	2'/2'30"				
Pull down o Pull over	2x8	1'30"				
Lat machine avanti Rest Pause	(6+x+x+x)x1	/				
Curl hammer	3x8	2'/2'30"				
Curl Ez Rest Pause	(6+x+x+x)x1-2	2'/2'30"				
Addome a scelta	/	/				
		Stretch				

**PARTE C: Gambe-Spalle**

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Squat	8/6/3	2'2'30"				
Affondi in avanzamento 2man	2x8	1'30"				
Leg curl Rest Pause	(6+x+x+x)x1	/				
Polapacci a scelta	/	/				
Lento avanti	3x8	1'30"				
Alzata laterale completa R.P.	(6+x+x+x)x1-2	2'2'30"				
		Stretch				