



Cognome e Nome: _____

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico – 1 serie in meno in tutti gli esercizi)

Mesociclo: Adattamento anatomico

Obiettivo: Potenziamento organico generale

Metodo utilizzato: sforzi ripetuti

Tut: controllato

Riscaldamento: 10' bike

Defaticamento: 10' lavoro aerobico – stretching

PARTE A: Petto, Dorso, Bicipiti, Lombari, Addominali

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
PANCA PIANA BIL	3x15	1'				
PECTORAL M.	3x20	1'				
LAT MACHINE AV.	3x15	1'				
PULLEY ORRIZOTALE	3x20	1'				
CURL BIL	3x20	1'				
IPER-EXTENSION	3x20	1'				
SIT-UP	4x20	1'				
LEG-RAISE	4x20	1'				

PARTE B: Gambe – Polpacci – Spalle – Tricipiti - Addominali

LEG PRESS	3x30	1'				
AFFONDI	3x20	1'				
STACCHI GAMBE TESE	3x20	1'				
LEG CURL	3x20	1'				
CALF STANDING	3x15	1'				
LENTO AVANTI	3x15	1'				
FRECH PRESS	3x20	1'				
SIDE BEND	3x20	1'				
CRUNCH	4x20	1'				

Note: 1-2 uscite in bicicletta di 2 h/2 h30' in fondo lento.