



## M.I.T. Step: Forza M.I.T.: Triset multiarticolare 10 sets x 3 reps 85% RM 3-0-x-0

### PRIMA SETTIMANA

GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

#### GIORNO 1-2-3

Panca piana

Lat machine av o trazioni

Affondi 2 manubri in avanzamento

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

### SECONDA SETTIMANA

GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

#### GIORNO 1

curl bilanciere

French press EZ

Leg-curl

#### GIORNO 2-3

Panca piana

Lat machine av o trazioni

Affondi 2 manubri in avanzamento

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

### TERZA SETTIMANA

GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

#### GIORNO 1

curl panca scott

French 90°

Stacchi g.tese

#### GIORNO 2

curl bilanciere

French press EZ

Leg-curl

#### GIORNO 3

Panca piana

Lat machine av o trazioni

Affondi 2 manubri in avanzamento

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

### QUARTA SETTIMANA

#### GIORNO 1

curl panca scott

French 90°

Stacchi g.tese

#### GIORNO 2

curl bilanciere

French press EZ

Leg-curl

#### GIORNO 3

Panca piana

Lat machine av o trazioni

Affondi 2 manubri in avanzamento

Set e Reps	Recupero
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'
5 x 5	2'

ADDOME

al termine di ogni seduta fare 1 esercizi a scelta di addominali