

M.I.T. System: Ipertrofia
Triserie Doppie ad Esaurimento 70-75% RM - 4-0-1-0

Petto - Bicipiti - Addome

GIORNO 1	Sets e Reps	1 settimana			2 settimana			3 settimana			4 settimana				
		Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T		
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				
		Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T		
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				
		Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T	Peso	Reps	T		
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

Legenda

Peso: kg che usate nell'allenamento

Reps: ripetizioni totali eseguite nel triset

T: tempo per completare tutte le serie del triset

