

SETTIMANA 5 E 6

UNISCO TECNICA E PESI

**Lavoreremo da adesso in poi concentrandoci
sempre sulla massima precisione
tecnica del movimento,
in modo da andare a stimolare i muscoli focus
del nostro esercizio senza compensi e fatica inutile.
Uniremo i pesi che abbiamo imparato
a padroneggiare nelle settimane
precedenti in modo da lavorare,
come già detto in modo progressivo e stimolante.**

**Ricordati sempre di eseguire una serie di esercizi
di mobilità prima di ogni allenamento,
così da andare a sciogliere le articolazioni,
rendere più fluido il movimento e riscaldare
il muscolo interessato.**



GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>GOBLET SQUAT</u> <u>FERMO 2 SEC</u>	3	12	30"		
<u>STACCO RUMENO</u> <u>MANUBRI</u>	3	12	30"		
<u>HIP TRUST</u> <u>MANUBRIO/</u> <u>KETTLEBELL</u>	4	10	20"		
<u>PUSH UP</u>	3	10	30"		
<u>SPINTE</u> <u>MANUBRI A</u> <u>TERRA</u>	3	12	20"		
<u>KICK BACK</u> <u>TRICIPITI</u>	3	15	20"		
<u>CURL</u> <u>MANUBRI</u>	3	15	20"		

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>TRAZIONI INVERSE</u>	3	8	30"		
<u>REMATORE MANUBRI</u>	4	12	30"		
<u>PULLEY</u>	4	12	20"		
<u>CURL BICIPITI</u>	3	15	20"		
<u>KICK BACK TRICIPITI</u>	3	15	20"		
<u>SUPERSET ADDOME: PLANK + PLANK LATERALE</u>	30"+30"dx+30" sx POI PAUSA	3 GIRI	15" TRA OGNI ESERCIZIO		

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>HIP TRUST</u> <u>MONO</u>	3	10	20"		
<u>AFFONDI</u> <u>INDIETRO</u> <u>MANUBRI</u>	4	10	30"		
<u>STEP UP</u> <u>MANUBRI</u>	3	10	20"		
<u>LENTO AVANTI</u>	4	10	30"		
<u>ALZATE</u> <u>LATERALI</u>	3	15	30"		
<u>PLANK</u> <u>MILITARY</u> <u>PRESS</u>	3X30"		30"		