

SETTIMANA 7 E 8

BODY-RECOMP

Da qui inizia il tuo percorso per costruire finalmente il corpo che desideri, sia dal punto di vista di prestazione (essere più forte ed avere più energia) che dal punto di vista estetico.

Lavoreremo quindi sempre sulle progressioni di peso, di miglioramento tecnico e sul volume di allenamento, cercando di percepire sempre di più il nostro corpo, sentire il giusto grado di fatica che ci permetterà di ottenere un fisico tonico e prestativo!



GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>GOBLET SQUAT</u> <u>FERMO 2 SEC</u>	4	12	30"		
<u>STACCO RUMENO</u> <u>MANUBRI</u>	4	12	30"		
<u>HIP TRUST</u> <u>MANUBRIO/</u> <u>KETTLEBELL</u>	4	15	20"		
<u>PUSH UP</u>	4	10	20"		
<u>SPINTE</u> <u>MANUBRI A</u> <u>TERRA</u>	4	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>	4	8	30"		
<u>REMATORE MANUBRI</u>	4	15	30"		
<u>PULLEY</u>	4	12	20"		
<u>CURL BICIPITI</u>	4	15	20"		
<u>KICK BACK TRICIPITI</u>	4	15	20"		
<u>SUPERSET ADDOME: PLANK + PLANK LATERALE</u>	30"+30"+30"		15" DOPO OGNI ESERCIZIO		

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>HIP TRUST</u> <u>MONO</u>	4	10	20"		
<u>AFFONDI</u> <u>INDIETRO</u> <u>MANUBRI</u>	4	15	30"		
<u>STEP UP</u> <u>MANUBRI</u>	4	10	20"		
<u>LENTO AVANTI</u>	4	12	30"		
<u>ALZATE</u> <u>LATERALI</u>	3	15	20"		
<u>PLANK</u> <u>MILITARY</u> <u>PRESS</u>	4X30"		30"		