

SETTIMANA 11 E 12

BODY-RECOMP 2.0

Abbiamo capito che per costruire un corpo tonico, è necessario lavorare coi pesi-contro resistenza. ma come si capisce quando è il momento di aumentare? Se è troppo o troppo poco?

Per prima cosa devi padroneggiare bene la tecnica. In secondo luogo devi saper valutare il tuo grado di fatica: se devi fare 4 serie da 10 reps, e arrivi all'ultima che riusciresti a compiere ancora 3/4 movimenti, allora il peso è troppo basso.

Il peso adeguato è quello che mi permette, nella prima serie di chiudere con ancora un paio di reps "in canna", ma che all'ultima serie io l'ultima reps quasi non riesca a chiuderla.

Questo significa che... Il peso o il movimento non "salgono" più, non completo la fase concentrica del movimento.



GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
REVERSE FROG	3	15	45"		
<u>STACCO</u> <u>RUMENO</u> <u>SINGOLO</u>	3	15	1'		
<u>HIP TRUST</u> <u>MANUBRIO/</u> <u>KETTLEBELL</u>	3	10	1'		
<u>AFFONDI</u> <u>INDIETRO</u>	3	12	30"		
<u>CROCI</u> <u>MANUBRI A</u> <u>TERRA</u>	3	15	30"		
<u>PUSH UP</u>	3	12			
SUPERSET: CURL CONCENTRAT O+ KICK BACK 45°	3	8+8	30!		

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>HIP TRUST</u> <u>MONO</u> <u>ISOMETRIA</u>	4	10 PER LATO	30"(dopo 2 gambe)		
<u>BULGARIAN</u> <u>SQUAT</u>	4	10 PER LATO	30" (dopo due gambe)		
<u>STEP UP</u> <u>MANUBRI</u> <u>NO</u> <u>APPOGGIO</u>	3	12 PER LATO	30" (dopo 2 gambe)		
<u>CLAM SHELL</u> <u>MONO</u>	3	10 PER LATO	20" dopo due gambe		
<u>LENTO AVANTI</u>	4	15	1'		
<u>ALZATE</u> <u>LATERALI</u>	4	15	1'		
<u>ALZATE</u> <u>POSTERIORI</u> <u>MONO</u>	3	10	1'		

GIORNO 3

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>TRAZIONI INVERSE</u>	4	10	1'		
<u>REMATORE MANUBRI</u>	4	15	30"		
<u>APERTURE ORIZZONTALI DORSO</u>	4	10	30"		
<u>CURL BICIPITI</u>	3	20	20"		
<u>KICK BACK TRICIPITI</u>	3	20	20"		
<u>SUPERSET ADDOME: CHIUSURE LIBRO+REVER SE CRUNCH</u>	3	10+10	30"		