

SETTIMANA 9 E 10

BODY-RECOMP

Ora che abbiamo costruito una buona base tecnica e abbiamo iniziato a lavorare con pesi allenanti, possiamo rendere gli esercizi un pò più complessi, rendendoli così più faticosi ma Efficaci ed Efficienti al nostro scopo:

Costruire un corpo TONICO ed armonico.

Non tralasciare mai la Mobilità all'inizio e dedica un pò di tempo anche al Defaticamento.

Mi raccomando, ricorda che la Tecnica di esecuzione è importantissima, se non riesci a coinvolgere i muscoli focus interessati, non otterrai ciò che vuoi perchè andrai a compendare con altri distretti muscolari, affaticandoti inutilmente.



GIORNO 1

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>CRAB WALK</u> <u>KETTLEBELL</u>	3	10 passi PER LATO	30"		
<u>STACCO</u> <u>RUMENO</u> <u>SINGOLO</u>	3	10 PER LATO	1'		
<u>HIP TRUST</u> <u>MANUBRIO/</u> <u>KETTLEBELL</u>	3	15	1'		
<u>PUSH UP</u>	3	8	30"		
<u>CROCI</u> <u>MANUBRI A</u> <u>TERRA</u>	3	10	20"		
<u>ESTENSIONI</u> <u>SOPRA TESTA</u> <u>TRICIPITI</u>	3	10 PER LATO	20"		
<u>CURL</u> <u>CONCENTRAT</u> <u>O</u>	3	10 PER LATO	20"		

GIORNO 2

ESERCIZIO	SERIE	REPS	PAUSA	PESO	NOTE
<u>HIP TRUST</u> <u>MONO</u> <u>ISOMETRIA</u>	3	10 PER LATO	1'		
<u>BULGARIAN</u> <u>SQUAT</u>	3	10 PER LATO	1'		
<u>STEP UP</u> <u>MANUBRI</u> <u>NO</u> <u>APPOGGIO</u>	3	10 PER LATO	1'		
<u>LENTO AVANTI</u>	4	15	30"		
<u>ALZATE</u> <u>LATERALI</u>	3	15	30"		
<u>PLANK</u> <u>MILITARY</u> <u>PRESS</u>	3	DISCESA/SALITA 5 PER LATO	30"		

GIORNO 3

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