



Miletto Personal Training Studio

HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY

by Coach Umberto Miletto

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico con una serie in meno nei primi 3 esercizi)

Mesociclo: Forza

Obiettivo Finale: Ipertrofia – Forza – bassa percentuale di grasso

Metodo utilizzato: Full Body

TUT: controllato

Riscaldamento: 5' di attività cardiovascolare o serie leggere con il primo esercizio

GIORNO1: Full Body

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca piana	2x2	3'				
Rematore bilanciato	4x4	2'				
Affondi in avanzamento man	5x5	1'45"				
Front Squat	3x8	1'				
Stacchi g. tese	3x8	1'				
Sit-up + peso	4x20	1'				
		Stretching				

GIORNO2: Full Body

Trazioni presa prona	2x2	3'				
Squat	4x4	2'				
Panca inclinata	5x5	1'45"				
Spinte 2man	3x8	1'				
Lento avanti	3x8	1'				
Panca stretta	4x8	1'				
		Stretching				

GIORNO3: Full Body

Stacco	2x2	3'				
Push Press	4x4	2'				
Trazioni imp. inversa	5x5	1'45"				
Pulley	3x8	1'				
Rematore 1man	3x8	1'				
Curl Ez	4x8	1'				
		Stretching				

Note: se nel giorno 1 e 3 rimane tempo eseguire un esercizio a scelta di addome