



Studio di Personal Training Miletto

ALLENAMENTI E CONSIGLI NUTRIZIONALI REALMENTE PERSONALIZZATI

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico)

Mesociclo: Forza - Ipertrofia

Obiettivo Finale: Ipertrofia + Riduzione del grasso corporeo

Metodo utilizzato: Piramidale + Superset pre affaticamento + Stripping

Riscaldamento: 5'

PARTE A: Petto – Tricipiti – Addome

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	8/6/3/10	2'				
Croci 2 man 30°	8 } 8 } x 3	0 1'30"				
Spinte 2man 30°						
Chest Stripping	(6+6+6+6) x 1	2'				
French EZ	8 } 8 } x 3	0 1'30"				
Panca stretta						
French 2m Stripping	(6+6+6+6) x 2	2'				
Crunch palla + elastico	4 x 15	1'				
Allungamento posturale 10 minuti						

PARTE B: Dorso – Bicipiti – Addome

Vertical Traction	8/6/3/10	2'				
Stacchi g.tese	8 } 8 } x 3	0 1'30"				
Trazioni inverse						
Rematore Stripping	(6+6+6+6) x 1	2'				
Curl inverso EZ	8 } 8 } x 3	0 1'30"				
Curl EZ						
Curl 2m hammer Stripping	(6+6+6+6) x 2	2'				
Crunch inverso p.declinata	4 x 15	1'				
Allungamento posturale 10 minuti						

PARTE C: Spalle – Gambe

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Lento avanti bilanciere	8/6/3/10	2'				
Alzata frontale	8 } x 2	0				
Lento 2manubri	8 } x 2	1'30"				
Alzate lat Stripping	(6+6+6+6) x 1	2'				
Squat	8/6/3/10	2'				
Leg extension	8 } x 2	0				
Affondi in avanzamento	8 } x 2	1'30"				
Leg Curl Stripping	(6+6+6+6) x 1	2'				
Calf Pressa	3 x 15	1'				
Allungamento posturale 10 minuti						