

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico 3/8 – EDT 8 minuti)

Mesociclo: Ipertrofia

Obiettivo Finale: Ipertrofia – Forza – bassa percentuale di grasso

Metodo utilizzato: Piram – EDT agonisti

Riscaldamento: 5' pesi con carichi leggeri

GIORNO1: Petto – Bicipiti

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	3/3/3/8	2'30"				
Croci cavi alti	3x6-8	1'30"				
Spinte 2man 30°	6 } 6 } x 10'	0				
Croci 2man 30°		0				
Curl 2man 60°	3/3/8	2'30"				
Curl hammer	6 } 6 } x 10'	0				
Curl panca scott		0				
Stretch						

GIORNO2: Gambe - Polpacci – Obliqui

Squat	3/3/3/8	2'30"				
Leg extension	3x6-8	1'30"				
Stacchi g. tese	6 } 6 } x 10'	0				
Leg curl		0				
Calf bilanciata in piedi	3x12	1'				
Calf seduto	3x1'	1'				
Side bend	3x10xlato	1'				
Stretch						

GIORNO3: Dorso – Tricipiti

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Trazioni + peso	3/3/3/8	2'30"				
Rematore 1man	3x6-8	1'30"				
Lat machine avanti	6 } x 10'	0				
Pull down	6 }	0				
Panca stretta	3/3/8	2'30"				
Push down	6 } x 10'	0				
French press manubri	6 }	0				
Stretch						

GIORNO4: Spalle - Addome

Lento avanti bil	3/3/3/8	2'30"				
Pulley corda al collo	3x6-8	1'30"				
Alzate laterali	6 } x 10'	0				
Lento manubri in piedi	6 }	0				
Extrarotatori	3x10xlato	1'				
Crunch libretto	4x20	1'20"				
Stretch						