

## GIORNO 1 PETTO

panca piana 4x10  
super  
bilanciere dritto curl 4x10

panca inclinata 4x10  
super  
curl z-bar 4x10

distensioni panca piana con manubri 4x10  
super  
curl su panca inclinata con manubri 4x10

distensioni su panca inclinata con manubri 4x10  
super  
hammercurl in piedi 4x10

---

il giorno successivo (quindi no riposo)

## GIORNO 2 TRICIPITI

riscaldarsi con spinte in basso con fune  
pause da 1 min. tra le serie

panca piana z-bar (spaccafronte) 4x10

panca piana presa stretta 4x10

dip su parallele 4x10

al cavo un braccio alla volta 4x10

---

## GIORNO 3 DORSO

lat-machine 4x10

rematore 4x10

pulley 4x10

rematore manubrio unilaterale 4x10

lat-machine presa inversa 4x10

(SPALLE)

military press 4x10

alzate laterali al cavo (unilaterale) 4x10

alzate frontali con bilanciere dritto 4x10

deltoide posteriore ai cavi alti 4x10

tirate al mento 4x10

---

#### GIORNO 4 GAMBE

squat 4x5

leg extension 4x5

pressa 4x5

affondi sul posto 4x5

leg curl 4x5

calf in piedi 4x5

---

x 5 SETTIMANE, POI SCARICO TOTALE