

ALLENAMENTO 2° - Multifrequenza per FORZA 1

1° m i c r o	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	4x3 @85%	Panca P	4x3 @85%	Stacco P	4x3 @85%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
2° m i c r o	④ - “		④ - “		④ - “	
	Panca L	5x5 @55%	Stacco L	5x5 @55%	Squat L	5x5 @55%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
3° m i c r o	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Hyper Ext Swiss ball	?x? @60~80%	Lento avanti	?x? @60~80%	Trazioni sbarra	?x? @60~80%
	?		?		?	
	Leg Curl	?x? @60~80%	Parallele	?x? @60~80%	Abs inversi Swiss ball	?x? @60~80%
	?		?		?	
1° m i c r o	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	5x2 @90%	Panca P	5x2 @90%	Stacco P	5x2 @90%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
2° m i c r o	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Panca L	5x5 @60%	Stacco L	5x5 @60%	Squat L	5x5 @60%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
3° m i c r o	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Hyper Ext Swiss ball	?x? @60~80%	Lento avanti	?x? @60~80%	Trazioni sbarra	?x? @60~80%
	?		?		?	
1° m i c r o	Leg Curl	?x? @60~80%	Parallele	?x? @60~80%	Abs inversi Swiss ball	?x? @60~80%
	?		?		?	
2° m i c r o	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	6x1 @85%	Panca P	6x1 @85%	Stacco P	6x1 @85%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
3° m i c r o	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	⑥ - “		⑥ - “		⑥ - “	
	Panca L	5x5 @65%	Stacco L	5x5 @65%	Squat L	5x5 @65%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
1° m i c r o	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
2° m i c r o	⑥ - “		⑥ - “		⑥ - “	
	Hyper Ext Swiss ball	?x? @60~80%	Lento avanti	?x? @60~80%	Trazioni sbarra	?x? @60~80%
	?		?		?	
	Leg Curl	?x? @60~80%	Parallele	?x? @60~80%	Abs inversi Swiss ball	?x? @60~80%
	?		?		?	