

GIORNO 1: LOWERBODY/ QUADS/CALF/ UPPERBODY/ABS	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
LOWERBODY	SQUAT VERTICALE AL MULTIPOWER - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	SQUAT VERTICALE AL MULTIPOWER - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	SQUAT VERTICALE AL MULTIPOWER - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	SQUAT VERTICALE AL MULTIPOWER - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	Rest 90"-120" Essendo una modalità piramidale cerca di aumentare il carico nei set e se possibile nelle settimane.
LOWERBODY	PRESSA VERTICALE - trova le migliori 12 ripetizioni	PRESSA VERTICALE - 2 x 10 - 2 x 8	PRESSA VERTICALE - 2 x 10 - 2 x 8	PRESSA VERTICALE - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	Rest 90"-120" Essendo un nuovo esercizio sfruttiamo la settimana come test, individuando il massimo carico con cui riesci a fare le 12 ripetizioni. Dalla seconda settimana iniziamo il lavoro di progressione e cerca di lavorare con il carico trovato per le 12 ripetizioni nelle serie da 10 e aumentarlo in quelle da 8 e via dicendo per le serie meno voluminose.
QUADS	LEG EXTENTION - Trova le migliori 10 ripetizioni	LEG EXTENTION - 3 x 8* * TEMPO: salita in 1", ISO in up 2/3"- discesa più lenta possibile	LEG EXTENTION - 3 x 8* * TEMPO: salita in 1", ISO in up 2/3"- discesa più lenta possibile	LEG EXTENTION - 3 x 8* * TEMPO: salita in 1", ISO in up 2/3"- discesa più lenta possibile	Rest 120" Vedi sopra.
QUADS	AFFONDI IN CAMMINATA - 3 x 8/8	AFFONDI IN CAMMINATA - 3 x 8/8	AFFONDI IN CAMMINATA - 3 x 8/8	AFFONDI IN CAMMINATA - 3 x 8/8	Rest 90"-120"
CALF	CALF SU RIALZO - 2 x 15-20	CALF SU RIALZO - 2 x 15-20	CALF SU RIALZO - 2 x 15-20	CALF SU RIALZO - 2 x 15-20	Rest 60" Non c'è bisogno di utilizzare sovraccarichi oltre il peso del corpo. Usiamo questo esercizio per aumentare la circolazione degli arti inferiori. UTILIZZA UN QUALSIASI RIALZO.
BICIPITI/TRICIPITI	SUPERSET UPPERBODY: 3 ROUNDS - 12-14 CURSL BILANCIERE ZETA - MAX RIPETIZIONI IN 40" di PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	SUPERSET UPPERBODY: 3 ROUNDS - 12-14 CURSL BILANCIERE ZETA - MAX RIPETIZIONI IN 40" di PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	SUPERSET UPPERBODY: 3 ROUNDS - 12-14 CURSL BILANCIERE ZETA - MAX RIPETIZIONI IN 40" di PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	SUPERSET UPPERBODY: 3 ROUNDS - 12-14 CURSL BILANCIERE ZETA - MAX RIPETIZIONI IN 40" di PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	Rest 75" Nei piegamenti prova a farne più possibile regular e quando sei stanca procedi con la versione “ginocchia a terra”. Puoi prenderti delle pause nel set da 40" ma non più di 15".
ADDOME	TRISSET ABS 3 ROUNDS - 12-15 CRUNCH inversa - 12-15 LEG RAISES su panca inversa - 14-16 HIP UP alternati	TRISSET ABS 3 ROUNDS - 12-15 CRUNCH inversa - 12-15 LEG RAISES su panca inversa - 14-16 HIP UP alternati	TRISSET ABS 3 ROUNDS - 12-15 CRUNCH inversa - 12-15 LEG RAISES su panca inversa - 14-16 HIP UP alternati	TRISSET ABS 3 ROUNDS - 12-15 CRUNCH inversa - 12-15 LEG RAISES su panca inversa - 14-16 HIP UP alternati	Rest 75"
DEFATICAMENTO	10' TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10' TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10' TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	10' TAPIS-ROULANT Camminata lenta (3-4) pendenza lieve (3)	

GIORNO 2: DORSO/ SPALLE/ABS/CARDIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	
DORSO	REMATORE T-BAR - 2 x 10 - 2 x 8	REMATORE T-BAR - 2 x 10 - 2 x 8	REMATORE T-BAR - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	REMATORE T-BAR - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	Rest 90" - 120"
DORSO	LAT MACHINE PRESA TRIANGOLO - 3 x 8/8	LAT MACHINE PRESA TRIANGOLO - 3 x 8/8	LAT MACHINE PRESA TRIANGOLO - 3 x 8/8	LAT MACHINE PRESA TRIANGOLO - 3 x 8/8	Rest 90"
DORSO	PULLEY ORIZZONTALE - 2 x 12 - 1 x massime ripetizioni	PULLEY ORIZZONTALE - 2 x 12 - 1 x massime ripetizioni	PULLEY ORIZZONTALE - 1 x 12 - 2 x massime ripetizioni	PULLEY ORIZZONTALE - 1 x 12 - 2 x massime ripetizioni	Rest 75"
SPALLE	LENTO AVANTI MANUBRI - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	LENTO AVANTI MANUBRI - 1 x 10 - 2 x 8 - 1 x 6	LENTO AVANTI MANUBRI - 1 x 10 - 1 x 8 - 2 x 6	LENTO AVANTI MANUBRI - 1 x 10 - 1 x 8 - 1 x 6 - 1 x 4	Rest 90" Aumenta il carico nei set e nelle settimane (se possibile).
SPALLE	ALZATE FRONTALI CORDA - 3 x 12-15	ALZATE FRONTALI CORDA - 3 x 12-15	ALZATE FRONTALI CORDA - 2 x 12-15 - 1 x massime ripetizioni	ALZATE FRONTALI CORDA - 1 x 12-15 - 2 x massime ripetizioni	Rest 75" Individua il carico di riferimento, puoi aumentare nei set o lasciare lo stesso per le serie a cedimento.
SPALLE	APERTURE POSTERIORI TESTA POGGIATA - 3 x 12	APERTURE POSTERIORI TESTA POGGIATA - 2 x 10 - 1/2 x massime ripetizioni	APERTURE POSTERIORI TESTA POGGIATA - 2 x 10 - 1/2 x massime ripetizioni	APERTURE POSTERIORI TESTA POGGIATA - 3 x massime ripetizioni	Rest 75"- 90"
CARDIO	MEDIO TAPIS-ROULANT - 20' Ritmo medio alto in camminata pendenza 5-6	INTERVALLI BIKE 4 ROUNDS (20') - 2' RITMO LENTO - 2' RITMO MEDIO - 1' SPRINT (massima velocità)	MEDIO TAPIS-ROULANT - 20' Ritmo medio alto in camminata pendenza 5-6	INTERVALLI BIKE 4 ROUNDS (20') - 2' RITMO LENTO - 2' RITMO MEDIO - 1' SPRINT (massima velocità)	

GIORNO 3: GLUTEI/ FEMORALI/CALF/PETTO/ ABS	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
LOWERBODY	SUMO DEADLIFT BILANCIERE - 1 x 12 - 2 x 10 - 1 x 8	SUMO DEADLIFT BILANCIERE - 1 x 12 - 2 x 10 - 1 x 8	SUMO DEADLIFT BILANCIERE - 2 x 10 - 2 x 8 - 1 x massime ripetizioni * * usa l'ultimo peso utilizzato.	SUMO DEADLIFT BILANCIERE - 2 x 10 - 2 x 8 - 1 x massime ripetizioni * * usa l'ultimo peso utilizzato.	Rest tra 120"-150" Essendo un lavoro in modalità piramidale devi provare ad aumentare il carico nei set (se te la senti anche nelle settimane).
GLUTEI	SUMO SQUAT SU STEP - 3 x 15 (doppio pulse)	SUMO SQUAT SU STEP - 3 x 15 (doppio pulse)	SUMO SQUAT SU STEP - 1 x 12-15 (doppio pulse) - 2 x massime ripetizioni	SUMO SQUAT SU STEP - 1 x 12-15 (doppio pulse) - 2 x massime ripetizioni	Rest 90" Prova ad incrementare il carico nei diversi set e nelle settimane (puoi usare gli strap per tenere i manubri).
GLUTEI	AFFONDI POSTERIORI SU RIALZO - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI SU RIALZO - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI SU RIALZO - 3 x 8/8	AFFONDI POSTERIORI SU RIALZO - 3 x 8/8	Rest 90"
FEMORALI	LEG CURL - 1 x 10-12 - 2 x 8-10	LEG CURL - 1 x 10-12 - 2 x 8-10	LEG CURL - 1 x 10-12 - 2 x 8-10	LEG CURL - 1 x 10-12 - 1 x 8-10 - 1 x massime ripetizioni (puoi usare lo stesso carico dell'ultima serie oppure aumentare se te la senti)	Rest 90" Carico allenante (quasi a cedimento nelle serie).
CALF	CALF DA SEDUTA - 2 x 18-20	CALF DA SEDUTA - 2 x 18-20	CALF DA SEDUTA - 2 x 18-20	CALF DA SEDUTA - 2 x 18-20	Rest 60" Utilizziamo questo esercizio per aumentare il drenaggio vascolare degli arti inferiori, quindi non serve esagerare con i sovraccarichi.
TRICIPITI	SUPERSET TRICIPITI: 3 ROUNDS - 12-15 FRENCH PRESS DA SUDUTA - Massime ripetizioni PUSH DOWN	SUPERSET TRICIPITI: 3 ROUNDS - 12-15 FRENCH PRESS DA SUDUTA - Massime ripetizioni PUSH DOWN	SUPERSET TRICIPITI: 3 ROUNDS - 12-15 FRENCH PRESS DA SUDUTA - Massime ripetizioni PUSH DOWN	SUPERSET TRICIPITI: 3 ROUNDS - 12-15 FRENCH PRESS DA SUDUTA - Massime ripetizioni PUSH DOWN	Rest 75"
ABS	ABS WORKOUT: 3 ROUNDS - 12 LEG RAISE in sospensione - 30" shorts LEG RAISES - 12 ALT. KNEE TO ELBOW shorts - 30" ALT. STRICT KNEE TO ELBOW	ABS WORKOUT: 3 ROUNDS - 12 LEG RAISE in sospensione - 30" shorts LEG RAISES - 12 ALT. KNEE TO ELBOW shorts - 30" ALT. STRICT KNEE TO ELBOW	ABS WORKOUT: 3 ROUNDS - 12 LEG RAISE in sospensione - 30" shorts LEG RAISES - 12 ALT. KNEE TO ELBOW shorts - 30" ALT. STRICT KNEE TO ELBOW	ABS WORKOUT: 3 ROUNDS - 12 LEG RAISE in sospensione - 30" shorts LEG RAISES - 12 ALT. KNEE TO ELBOW shorts - 30" ALT. STRICT KNEE TO ELBOW	Rest 75"-90"
DEFATICAMENTO	10'CAMMINATA SUL TAPIS-ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS-ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS-ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	10'CAMMINATA SUL TAPIS-ROULANT IN PENDENZA A RITMO LENTO.	

GIORNO 4: SPALLE/ PETTO/RICHIAMO GLUTEI	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	NOTE
ABS	4 ROUNDS / REST 75" - 8/8 Kneeling cross shoulders press - 10 Estensioni weighted (pelvi neutra) - 40" weighted march alt. - 8/8 DEAD BUG alt (3-5" ISO)	4 ROUNDS / REST 75" - 8/8 Kneeling cross shoulders press - 10 Estensioni weighted (pelvi neutra) - 40" weighted march alt. - 8/8 DEAD BUG alt (3-5" ISO)	4 ROUNDS / REST 75" - 8/8 Kneeling cross shoulders press - 10 Estensioni weighted (pelvi neutra) - 40" weighted march alt. - 8/8 DEAD BUG alt (3-5" ISO)	4 ROUNDS / REST 75" - 8/8 Kneeling cross shoulders press - 10 Estensioni weighted (pelvi neutra) - 40" weighted march alt. - 8/8 DEAD BUG alt (3-5" ISO)	
SPALLE	ALZATE LATERALI BUSTO POGGIATO SU PANCA - 4 x 10	ALZATE LATERALI BUSTO POGGIATO SU PANCA - 4 x 10	ALZATE LATERALI BUSTO POGGIATO SU PANCA - 2 x 10 - 2 x 8	ALZATE LATERALI BUSTO POGGIATO SU PANCA - 2 x 10 - 2 x 8	Rest 75"
SPALLE	ALZATE LATERALI DA SEDUTA 3 ROUNDS STRIPPING - 10 PESANTI - 50% DEL PESO a cedimento	ALZATE LATERALI DA SEDUTA 3 ROUNDS STRIPPING - 10 PESANTI - 50% DEL PESO a cedimento	ALZATE LATERALI DA SEDUTA 3 ROUNDS STRIPPING - 10 PESANTI - 50% DEL PESO a cedimento	ALZATE LATERALI DA SEDUTA 3 ROUNDS STRIPPING - 10 PESANTI - 50% DEL PESO a cedimento	Rest 75"
RICHIAMO FEMORALI	STACCHI MANUBRI GAMBE TESE - 1 x 10 - 1 x 8 - 1/2 x massime ripetizioni	STACCHI MANUBRI GAMBE TESE - 1 x 10 - 1 x 8 - 1/2 x massime ripetizioni	STACCHI MANUBRI GAMBE TESE - 1 x 10 - 1 x 8 - 1/2 x massime ripetizioni	STACCHI MANUBRI GAMBE TESE - 1 x 10 - 1 x 8 - 1/2 x massime ripetizioni	Rest 90" Puoi usare gli strap per ridurre il carico sulla presa.
LOWERBACK	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 15	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 15	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 15	HYPEREXTENTION WEIGHTED - 3 x 15	Rest 75" Aumenta il carico nelle settimane se possibile. Anche in questo modulo il focus è sul LOWERBACK.
RICHIAMO GLUTEI	ABDUCTOR MACHINE BUSTO DRITTO - 3 x 12-15 doppio pulse	ABDUCTOR MACHINE BUSTO DRITTO - 3 x 12-15 doppio pulse	ABDUCTOR MACHINE BUSTO DRITTO - 3 x 12-15 doppio pulse	ABDUCTOR MACHINE BUSTO DRITTO - 3 x 12-15 doppio pulse	Rest 75".
RICHIAMO GLUTEI	SLANCI POSTERIORI AI CAVI (con allungamento del gluteo) - 2/3 x cedimento	SLANCI POSTERIORI AI CAVI (con allungamento del gluteo) - 2/3 x cedimento	SLANCI POSTERIORI AI CAVI (con allungamento del gluteo) - 2/3 x cedimento	SLANCI POSTERIORI AI CAVI (con allungamento del gluteo) - 2/3 x cedimento	Rest 75"
CALF	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	CALF SU RIALZO - 2 x 25	Rest 60"