










PROGRAMMA DI ALLENAMENTO NON PERSONALIZZATO

OBBIETTIVO: IPERTROFIA LIVELLO BASE










ALLENAMENTO A

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
TAPIS ROULANT		VEL.7 X 8 MINUTI	VEL.8 X 10 MINUTI
LAT MACHINE		4X10 REC.90"	4X12 REC.90"
PULLEY		4X8 REC.90"	4X10 REC.60"
PULL UP		3X6 REC.90"	3X8 REC.90"
BICIPITI MANUBRIO		3X10 REC.90"	3X12 REC.90"
CURL CAVO BASSO		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
CURL CAVO BASSO		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
CRUNCH		3X20 REC.60"	4X20 REC.60"
REVERSE CRUNCH		3X15 REC.60"	3X20 REC.60"

ALLENAMENTO B

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
TAPIS ROULANT		VEL.7 X 8 MINUTI	VEL. 7 X 10 MINUTI
CHEST PRESS		4X8 REC.90"	4X10 REC.90"
SPINTE MARTELLO PANCA PIANA		4X10 REC.90"	4X12 REC.60"
CROCI ALLA MACCHINA		3X8 REC.60"	3X10 REC.60"
TRICIPITI CAVO		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
FRENC PRESS MANUBRIO		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
CRUNCH		3X20 REC.60"	4X20 REC.60"
RUSSIAN TWIST		3X30 REC.60"	3X30 REC.60"

ALLENAMENTO C

ESERCIZIO	ESECUZIONE	SETTIMANA 1,2	SETTIMANA 3,4
TAPIS ROULANT		VEL.10 X 8 MINUTI	VEL. 10 X 8 MINUTI
LEG PRESS		4X8 REC.90"	4X10 REC.90"
LEG EXTENSION		4X10 REC.90"	4X12 REC.60"
LEG CURL		3X8 REC.60"	3X10 REC.60"
CALF		3X12 REC.60"	3X15 REC.60"
SHOULDER PRESS		3X10 REC.90"	3X12 REC.90"
ALZATE LATERALI		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
ALZATE FRONTALI		3X10 REC.60"	3X12 REC.60"
CRUNCH		3X15 REC.60"	3X20 REC.60"
REVERSE CRUNCH		3X15 REC.60"	3X20 REC.60"